

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2021

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Paella mixta Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guisante con ensalada de lechuga y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2983/714 GT: 27 GS: 5 HC: 93 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>8</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema mediterránea de alubias al romero con verduras Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3013/721 GT: 17 GS: 2 HC: 114 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2886/691 GT: 19 GS: 5 HC: 95 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2694/645 GT: 18 GS: 3 HC: 98 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.</p>							<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses