

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE GRAMARK



MES: Febrero 2019

COLEGIO: RICARDO MUR

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Sábado**

**Domingo**

I. Nutricional

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

4	Verdura tricolor (patata, zanañoria, judía verde) Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta Y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	5	Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Rabe en salsa verde con ensalada de lechuga y zanañoria Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	6	Sopa de ave con pasta Albondigas con jardinería de champiñones Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7	Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	8	Paella de verduras Filete de lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	9	(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	10	(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25
11	Pasta salteada con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12	Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta Y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	13	Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	14	Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanañoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Fruta	15	Arroz con verduras y pollo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanañoria Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	16	(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	17	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcl: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28
18	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	19	Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanañoria) Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	20	Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dadas Fruta Y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	21	Garbanzos estofados Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	22	Arroz tres delicias Caella en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	23	(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29
25	Judías verdes con patatas Albondigas con jardinería de champiñones Fruta Y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	26	Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	27	Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón York, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanañoria) Fruta Y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	28	Alubias pintas estofadas Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta					Kcl: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26		

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)