

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2020

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<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>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3349/801 GT: 23 GS: 5 HC: 116 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>5</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Fideuá de pollo Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>8</p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2873/687 GT: 15 GS: 3 HC: 108 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>13</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>14</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>15</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>Paella de verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2893/692 GT: 17 GS: 4 HC: 93 AZ: 18 PROT: 45 SAL: 2</p>
<p>19</p> <p>Pasta (integral) 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>20</p> <p>Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>22</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>Paella mixta Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3010/720 GT: 27 GS: 5 HC: 94 AZ: 29 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>28</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>29</p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>31</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>		<p>VE: 3058/732 GT: 20 GS: 4 HC: 111 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2</p>

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