

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2018

**COLEGIO:** RAMON SAINZ DE VARANDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p><b>3</b></p> <p>Tricolor de verdura rehogada Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>Garbanzos estofados Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NO LECTIVO</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24</p>
<p><b>10</b></p> <p>Pasta salteada con verduritas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Alubias estofadas a la riojana Jamonicitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>13</b></p> <p>Judías verdes salteadas Hamburguesa a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con verduras y pollo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28</p>
<p><b>17</b></p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Caella a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Jamonicitos de pollo al chilindrón con patatas dado Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29</p>
<p><b>24</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p style="text-align: center;"><b>DE</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NAVIDAD</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p><b>31</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>				<p>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.</p>			<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>

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