

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: RAMON SAINZ DE VARANDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<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>				1	2	3	<p>Kcl: 785 HC: 100 Prot: 37 Lip: 26</p>
<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">4</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">5</p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">6</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 style="color: #e67e22; font-weight: bold;">7</p> <p>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)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">8</p> <p>Paella de verduras Filete de lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">9</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">10</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25</p>
<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">11</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 Lácteos)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">12</p> <p>Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">13</p> <p>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)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">14</p> <p>Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">15</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 style="color: #e67e22; font-weight: bold;">16</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">17</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28</p>
<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">18</p> <p>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)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">19</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">20</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">21</p> <p>Garbanzos estofados Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">22</p> <p>Arroz tres delicias Caella en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">23</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">24</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29</p>
<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">25</p> <p>Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">26</p> <p>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)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">27</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p style="color: #e67e22; font-weight: bold;">28</p> <p>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)</p>				<p>Kcl: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES