

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: CEIP LUIS GARCÍA SAINZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1	2	3	4	5	6	7	VE: 2970/710 GT: 25 GS: 5 HC: 91 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
FESTIVO	Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	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 Pescado con Patatas y Lácteos)	Alubias estofadas con verduras Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	Arroz caldoso de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	
8	9	10	11	12	13	14	VE: 2620/627 GT: 18 GS: 3 HC: 95 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 3
Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta)	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 Lácteos)	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	
15	16	17	18	19	20	21	VE: 3169/758 GT: 25 GS: 4 HC: 104 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	Arroz a la milanesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	Alubias estofadas con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	JORNADAS MANCHEGAS	Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
22	23	24	25	26	27	28	VE: 2914/697 GT: 15 GS: 3 HC: 109 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	Fideuá de pollo con verduras Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	Salteado de guisantes con patata y cebolla Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	
29	30						VE: 2782/666 GT: 12 GS: 1 HC: 115 AZ: 31 PROT: 31 SAL: 3
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)	Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)				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 indicados en este menú.		

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