

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2021

COLEGIO: CEIP LUIS GARCÍA SAINZ

| 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 indicados en este menú.</p> | | | | <p>1</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>2</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>3</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>VE: 2826/676 GT: 13 GS: 2 HC: 98 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 2</p> |
| <p>4</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> | <p>5</p> <p>Fideuá de pollo con verduras Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> | <p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> | <p>7</p> <p>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 Huevos con Patatas y Fruta)</p> | <p>8</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> | <p>9</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> | <p>10</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>VE: 2914/697 GT: 15 GS: 3 HC: 109 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p> |
| <p>11</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> | <p>13</p> <p>Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> | <p>14</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 Arroz y Fruta)</p> | <p>15</p> <p>Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> | <p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>17</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>VE: 2850/682 GT: 17 GS: 12 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2</p> |
| <p>18</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> | <p>19</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> | <p>20</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> | <p>21</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> | <p>22</p> <p>Paella mixta Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>23</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>24</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>VE: 3123/747 GT: 31 GS: 5 HC: 92 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2</p> |
| <p>25</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> | <p>26</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 Fruta)</p> | <p>27</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> | <p>28</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata al romero Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> | <p>29</p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> | <p>30</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>31</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> | <p>VE: 3268/782 GT: 25 GS: 4 HC: 112 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p> |

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