

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 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><b>1</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>2</b></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><b>3</b></p> <p>Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos  1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2922/699 GT: 20 GS: 12 HC: 96 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>10</b></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 Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos  1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta  1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3398/813 GT: 45 GS: 7 HC: 86 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>13</b></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><b>14</b></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 Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3343/800 GT: 25 GS: 4 HC: 116 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>20</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>22</b></p> <p>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 Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos  1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta  1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2516/602 GT: 16 GS: 4 HC: 91 AZ: 27 PROT: 29 SAL: 3</p>
<p><b>27</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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