

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2022

COLEGIO: CEIP LUIS GARCÍA SAINZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
3	4	5	6	7	8	9	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	
10	11	12	13	14	15	16	VE: 2492/596 GT: 12 GS: 2 HC: 98 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
<p>Fideuá con verduras Lentejas estofadas con arroz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	
17	18	19	20	21	22	23	VE: 2821/675 GT: 16 GS: 7 HC: 104 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
<p>Sopa de ave con pasta Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>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</p>	<p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</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 Legumbres y Fruta</p>	<p>Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	
24	25	26	27	28	29	30	VE: 3144/752 GT: 32 GS: 5 HC: 93 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
<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>Calabacín con patata y cebolla Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>Alubias estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</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>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>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	
31							VE: 3405/815 GT: 24 GS: 0 HC: 133 AZ: 25 PROT: 19 SAL: 3
<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 Fruta</p>				<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>			

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