

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2020

COLEGIO: CEIP PEDRO ORÓS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|--|---|--|--|---|---|---|---|
| <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> | | <p>1</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>2</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> | <p>3</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> | <p>4</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>5</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> | <p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p> |
| <p>6</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> | <p>7</p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> | <p>8</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> | <p>9</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> | <p>10</p> <p>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 Legumbres y Lácteos)</p> | <p>11</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p>12</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> | <p>VE: 2843/680 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3</p> |
| <p>13</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> | <p>14</p> <p>Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> | <p>15</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> | <p>16</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">JORNADA PAÍS VASCO</p> <p>Porrusalda Sukalki de ternera Cuajada con miel y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>17</p> <p>Macarrones napolitana Rape al horno con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> | <p>18</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>19</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> | <p>VE: 2818/674 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2</p> |
| <p>20</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> | <p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> | <p>22</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> | <p>23</p> <p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> | <p>24</p> <p>Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> | <p>25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>26</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>VE: 2965/709 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p> |
| <p>27</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> | <p>28</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 Fruta)</p> | <p>29</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>30</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 Pasta y Fruta)</p> | <p>31</p> <p style="color: orange;">Paella de arroz integral con verduras</p> <p>Filete de lenguadina a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> | | | <p>VE: 2961/708 GT: 17 GS: 3 HC: 107 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3</p> |

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