

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Abril 2019

**COLEGIO:** CEIP PEDRO ORÓS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<b>1</b> Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>2</b> Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>3</b> Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>4</b> Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>5</b> Paella de verduras Filete de lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>6</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>7</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25
<b>8</b> Pasta con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>9</b> Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>10</b> Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>11</b> Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>12</b> Paella de verduras y carne Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>13</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>14</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 773 HC: 97 Prot: 28 Lip: 36
<b>15</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>16</b> <b>DE</b> (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>17</b> <b>SEMANA</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>18</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>19</b> <b>SANTA</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>20</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>21</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>22</b> <b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>23</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>24</b> Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>25</b> Alubias pintas estofadas Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>26</b> Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>27</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>28</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Kcl: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26
<b>29</b> Macarrones a la carbonara Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>30</b> Crema de tomate con queso Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta			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.			Kcl: 769 HC: 100 Prot: 39 Lip: 29

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