

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Mayo 2019

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<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><b>1</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 769</p> <p>HC: 100</p> <p>Prot: 39</p> <p>Lip: 29</p>
<p><b>6</b></p> <p>Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 780</p> <p>HC: 975</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 29</p>
<p><b>13</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de guisantes Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 785</p> <p>HC: 101</p> <p>Prot: 38</p> <p>Lip: 27</p>
<p><b>20</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Garbanzos con espinacas (garbanzo, patata, espinaca, arroz) Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>23</b></p> <p>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</p>	<p><b>24</b></p> <p>Paella de verduras Filete de lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 764</p> <p>HC: 100</p> <p>Prot: 39</p> <p>Lip: 25</p>
<p><b>27</b></p> <p>Pasta con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>Judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>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 Lácteos</p>			<p>Kcl: 773</p> <p>HC: 97</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 28</p>

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