

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2019

COLEGIO: CEIP PEDRO ORÓS

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>VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0</p>
<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>Garbanzos estofados Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Arroz tres delicias Caella en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>1</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>VE: 784 HC: 101 PROT: 35 GT: 31</p>
<p>10</p> <p>Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>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 Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas estofadas Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>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 Arroz y Lácteos)</p>	<p>15</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>VE: 759 HC: 98 PROT: 37 GT: 26</p>
<p>17</p> <p>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)</p>	<p>18</p> <p>Crema de tomate y queso Tortilla de calabacín con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Salteado de borraja con patatas Ragout de pavo Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>22</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>VE: 770 HC: 101 PROT: 39 GT: 29</p>
<p>24</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES