

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2019

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

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