

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

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 Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>4</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>6</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>7</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>8</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 Patatas y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2473/592 GT: 17 GS: 3 HC: 83 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 3</p>
<p>11</p> <p>Menestra de verduras salteadas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>12</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>13</p> <p>Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>14</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">JORNADA RIOJANA</p> <p>Caparrones con sus sacramentos Huevos a la riojana Melocotones al mosto y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>15</p> <p>Patatas a la riojana Rape al horno con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2608/624 GT: 17 GS: 5 HC: 80 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>18</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>19</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 Verdura y Lácteos)</p>	<p>20</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 Pasta y Fruta)</p>	<p>21</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 Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>22</p> <p>Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>24</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2737/655 GT: 17 GS: 3 HC: 91 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>25</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 Patatas y Lácteos)</p>	<p>26</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 Arroz y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>28</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>29</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>		<p>VE: 2609/624 GT: 17 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3</p>

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