

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2019

COLEGIO: MONTECANAL

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>1</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>3</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>5</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>7</p> <p>FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>9</p> <p>Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Alubias guisadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27</p>
<p>14</p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Calamar a la madrileña con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26</p>
<p>21</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Caldereta de pescado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Salchichas frescas al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>Kcl: 748 HC: 107 Prot: 27 Lip: 25</p>
<p>28</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>JORNADA TAILANDESA Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>				<p>Kcl: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 25</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES