

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Junio 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>VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0</p>
<p><b>3</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lentejas a la campesina Pollo asado con tomillo con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Judías verdes con refrito Taquitos de lomo adobado con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>1</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>VE: 758 HC: 104 PROT: 30 GT: 26</p>
<p><b>10</b></p> <p>Potaje de garbanzos Palometa a la griega con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz a la cubana Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>15</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>16</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>VE: 748 HC: 107 PROT: 27 GT: 25</p>
<p><b>17</b></p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido Salchichas al horno con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>23</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>VE: 757 HC: 107 PROT: 28 GT: 26</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>DE</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>VERANO</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>29</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0</p>

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