

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE CRAMARK

COLEGIO: MONTECANAL

MES: Octubre 2019

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <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>2</p> <p>Crema de calabacín Lomo en salsa de champiñones Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Lentejas a la jardinera Calamares en salsa con guisantes Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2425/580 GT: 18 GS: 5 HC: 77 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2</p>	
<p>7</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>11</p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2603/623 GT: 22 GS: 3 HC: 87 AZ: 19 PROT: 27 SAL: 3</p>	
<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Marrajo a la griega con pimientos Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Salsichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de calamar y merluza en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2463/589 GT: 19 GS: 3 HC: 77 AZ: 18 PROT: 30 SAL: 2</p>	
<p>21</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido Lomo en salsa de champiñones con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2302/551 GT: 17 GS: 4 HC: 72 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2</p>	
<p>28</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo en salsa Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>30</p> <p>Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Arroz caldoso de verduras Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>			<p>VE: 2577/617 GT: 20 GS: 4 HC: 80 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 2</p>	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES