

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2020

COLEGIO: MONTECANAL

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 Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>2</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos 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 Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 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>6</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín Lomo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>8</p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2930/701 GT: 24 GS: 5 HC: 91 AZ: 23 PROT: 25 SAL: 2</p>
<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>15</p> <p>Sopa maravilla con verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>16</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">JORNADA PAÍS VASCO</p> <p>Crema de puerros Merluza al ajoarriero Natillas y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2951/706 GT: 25 GS: 2 HC: 89 AZ: 23 PROT: 25 SAL: 2</p>
<p>20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>22</p> <p>Alubias 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>23</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>24</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2979/713 GT: 26 GS: 5 HC: 88 AZ: 25 PROT: 26 SAL: 3</p>
<p>27</p> <p>Crema de calabacín Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>29</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Lomo en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>			<p>VE: 2936/702 GT: 24 GS: 4 HC: 91 AZ: 23 PROT: 24 SAL: 2</p>

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