

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2018

**COLEGIO:** CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<b>3</b> Sopa de pollo con arroz con verduras Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>4</b> Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>5</b> Pasta a la boloñesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>6</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>7</b> <b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>8</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>9</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26
<b>10</b> Garbanzos estofados con verduras Calamar a la madrileña Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>11</b> Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Lomo fresco al pimentón con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>12</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>13</b> Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada y patatas fritas Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>14</b> Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>15</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>16</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Kcl: 748 HC: 107 Prot: 27 Lip: 25
<b>17</b> Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>18</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>19</b> Judías verdes con refrito Filete de merluza a la andaluza Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>20</b> Sopa de cocido con verduras Canelones de carne con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>21</b> Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>22</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 26
<b>24</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>25</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>26</b> <b>DE</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>27</b> (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>28</b> <b>NAVIDAD</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>29</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>30</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>31</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta				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.			Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

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