

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2019

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

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>3</p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>5</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>6</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>7</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>1</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>2</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>10</p> <p>Potaje de garbanzos Palometa a la griega con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Arroz a la cubana Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>15</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>16</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>17</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>18</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>19</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>20</p> <p>Sopa de cocido Salchichas al horno con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>22</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>23</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>24</p> <p>VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>DE (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>VERANO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>29</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>30</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