

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2020

**COLEGIO:** CRA ORBA MUEL

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><b>1</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>
<p><b>3</b></p> <p>Crema de verduras Magro con arroz salteado Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2704/647</p> <p>GT: 16</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 99</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 35</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de zanahoria Rape a la griega Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3127/748</p> <p>GT: 26</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 96</p> <p>AZ: 24</p> <p>PROT: 38</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>17</b></p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de calabacín Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla casera de atún con ensalada Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2686/643</p> <p>GT: 13</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 102</p> <p>AZ: 24</p> <p>PROT: 35</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>24</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>		<p>VE: 2624/628</p> <p>GT: 13</p> <p>GS: 2</p> <p>HC: 100</p> <p>AZ: 24</p> <p>PROT: 34</p> <p>SAL: 3</p>

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**