

MES: Enero 2021

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.				<b>1</b> <b>NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>2</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>3</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b> <b>NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>5</b> <b>NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	<b>6</b> <b>NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	<b>7</b> Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>8</b> Lentejas a la campesina con verduras Abadejo en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>9</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>10</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2493/596 GT: 22 GS: 3 HC: 78 AZ: 18 PROT: 23 SAL: 2
<b>11</b> Crema de verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	<b>12</b> Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>13</b> Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>14</b> Alubias estofadas con verduras Merluza en salsa marinera Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>15</b> Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>16</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2520/603 GT: 20 GS: 3 HC: 83 AZ: 25 PROT: 23 SAL: 3
<b>18</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>19</b> Arroz a la cubana Filete de merluza al horno con verduritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>20</b> Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro estofado en salsa cazadora con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>21</b> Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	<b>22</b> Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	<b>23</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>24</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2484/594 GT: 20 GS: 6 HC: 82 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 3
<b>25</b> Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>26</b> Crema de calabacín Lomo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	<b>27</b> Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>28</b> <b>JORNADA DEL PAIS VASCO</b> Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga Intxaursalsa y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>29</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>30</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>31</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 2522/603 GT: 21 GS: 4 HC: 80 AZ: 25 PROT: 23 SAL: 2

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

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