

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 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>1</p> <p>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 757</p> <hr/> <p>HC: 103</p> <hr/> <p>Prot: 29</p> <hr/> <p>Lip: 25</p>
<p>4</p> <p>NO LECTIVO (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>10</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 748</p> <hr/> <p>HC: 107</p> <hr/> <p>Prot: 27</p> <hr/> <p>Lip: 25</p>
<p>11</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido Lomo de sajonia con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>17</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 757</p> <hr/> <p>HC: 107</p> <hr/> <p>Prot: 28</p> <hr/> <p>Lip: 26</p>
<p>18</p> <p>Alubias guisadas Pollo asado con tomillo con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>JORNADA DE MADAGASCAR Arroz salteado Guiso malgache con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>Lentejas a la campesina Abadejo en salsa Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>23</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>24</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcl: 741</p> <hr/> <p>HC: 96</p> <hr/> <p>Prot: 29</p> <hr/> <p>Lip: 29</p>
<p>25</p> <p>Crema de verduras Taquitos de lomo adobado con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>Sopa minestrone Hamburguesa al horno con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>29</p> <p>Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>30</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>31</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 755</p> <hr/> <p>HC: 108</p> <hr/> <p>Prot: 28</p> <hr/> <p>Lip: 25</p>

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