

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Abril 2019

**COLEGIO:** CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<b>1</b> Crema de calabacín Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>2</b> Lentejas estofadas con verduras Bacalao al horno con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>3</b> Menestra de verduras salteadas Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>4</b> Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>5</b> Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>6</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>7</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26
<b>8</b> Lentejas a la jardinera con verduras Calamar a la madrileña Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>9</b> Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>10</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>11</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>12</b> Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>13</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>14</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27
<b>15</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>16</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>17</b> <b>SEMANA</b> (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>18</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>19</b> <b>SANTA</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>20</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>21</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>22</b> <b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>23</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>24</b> Lentejas estofadas con verduras Abadejo en salsa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>25</b> Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>26</b> Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>27</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>28</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 748 HC: 107 Prot: 27 Lip: 25
<b>29</b> Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>30</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura 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: 756 HC: 106 Prot: 28 Lip: 25

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