

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Marzo 2020

**COLEGIO:** CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3229/773 GT: 28 GS: 7 HC: 100 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p><b>9</b></p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de cocido Lomo en salsa con verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 2748/658 GT: 20 GS: 4 HC: 94 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p style="text-align: center;"><b>JORNADA GALLEGA</b></p> <p>Pote gallego Empanada de bonito con ensalada de lechuga Filloas de chocolate y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo con patatas asadas Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas a la campesina Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3128/748 GT: 21 GS: 5 HC: 108 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Crema de verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa vizcaína Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2813/673 GT: 23 GS: 4 HC: 96 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 3</p>
<p><b>30</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Jamónitos de pollo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>31</b></p> <p>Arroz a la cubana Abadejo al horno con verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>			<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: 3506/839 GT: 22 GS: 5 HC: 120 AZ: 26 PROT: 50 SAL: 3</p>

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