

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 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 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Sopa de cocido Lomo en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2535/607 GT: 25 GS: 9 HC: 66 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras Magro a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>6</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>7</b></p> <p>Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2815/673 GT: 19 GS: 4 HC: 99 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Escalope casero de lomo al pimentón Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3386/810 GT: 37 GS: 9 HC: 91 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>19</b></p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de calabacín Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2797/669 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>26</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>		<p>VE: 2695/645 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 3</p>

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