

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.				1 NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	5 NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	6 NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	7 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta)	8 Lentejas a la campesina con verduras Abadejo en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	9 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	10 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3196/765 GT: 28 GS: 3 HC: 100 AZ: 18 PROT: 29 SAL: 2
11 Crema de verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	12 Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	13 Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)	14 Alubias estofadas con verduras Merluza en salsa marinera Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	15 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 Pasta y Lácteos)	16 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	17 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	VE: 3316/793 GT: 26 GS: 3 HC: 110 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 3
18 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	19 Arroz a la cubana Filete de merluza al horno con verduritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	20 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro estofado en salsa cazadora con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	21 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	22 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	23 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	24 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3185/762 GT: 26 GS: 6 HC: 105 AZ: 25 PROT: 27 SAL: 3
25 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	26 Crema de calabacín Lomo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	27 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	28 JORNADA DEL PAIS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga Intxaursalsa y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	29 Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	30 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	31 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3177/760 GT: 25 GS: 4 HC: 88 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES