

MES: Octubre 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 indicados en este menú.				1	2	3	VE: 2476/592 GT: 21 GS: 1 HC: 75 AZ: 31 PROT: 23 SAL: 3
4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	5 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	6 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	7 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	9 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2514/602 GT: 22 GS: 7 HC: 79 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 3
11 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	12 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	13 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Sopa de cocido Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2484/594 GT: 21 GS: 7 HC: 75 AZ: 19 PROT: 21 SAL: 3
18 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	19 Macarrones con boloñesa de atún Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	20 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	22 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	24 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2472/592 GT: 20 GS: 6 HC: 74 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 2
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	29 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2464/589 GT: 20 GS: 3 HC: 73 AZ: 26 PROT: 22 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES