

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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.			1 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	2 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
5 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	6 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	8 INICIO CURSO ESCOLAR Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	9 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	10 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	11 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
12 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	13 Crema de verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)	14 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)	15 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	16 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	17 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	18 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
19 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta)	20 Lentejas castellanas con verduras Pollo asado al jugo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	21 Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	22 Sopa de cocido con pasta Empanada de atún con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	23 Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora (patata, cebolla y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	24 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
26 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	27 Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)	28 Lentejas a la jardinera Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	30 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES