

MES: Octubre 2022

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>3</p> <p>Lentejas a la campesina con verduras Pollo en salsa Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.281/785 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:18 PROT:30 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.093/740 GT:28 GS:6 HC:81 AZ:21 PROT:30 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.248/777 GT:25 GS:3 HC:100 AZ:15 PROT:30 SAL:4</p>	<p>6</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.277/784 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:14 PROT:31 SAL:3</p>	<p>7</p> <p>Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.135/750 GT:21 GS:2 HC:104 AZ:25 PROT:26 SAL:3</p>	<p>8</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>10</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>11</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.235/774 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:14 PROT:34 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.097/741 GT:26 GS:5 HC:96 AZ:16 PROT:30 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.122/747 GT:27 GS:7 HC:86 AZ:19 PROT:31 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.085/738 GT:22 GS:4 HC:92 AZ:14 PROT:35 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.194/764 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:15 PROT:27 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:4</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.139/751 GT:22 GS:2 HC:102 AZ:25 PROT:26 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.118/746 GT:27 GS:6 HC:83 AZ:19 PROT:32 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>Macarrones a la napolitana Salchichas al horno con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.148/753 GT:30 GS:4 HC:87 AZ:16 PROT:26 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.093/740 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:31 SAL:4</p>	<p>27</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.273/783 GT:23 GS:4 HC:113 AZ:12 PROT:23 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>Lentejas a la campesina con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.131/749 GT:25 GS:4 HC:91 AZ:15 PROT:31 SAL:4</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p>31</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</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>		

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