

MES: Febrero 2023

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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>		<p>1</p> <p>Lentejas a la jardinera Medallón de salmón y calabaza al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.131/749 GT:25 GS:7 HC:90 AZ:22 PROT:32 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.089/739 GT:23 GS:6 HC:96 AZ:13 PROT:29 SAL:2</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.143/752 GT:29 GS:7 HC:79 AZ:20 PROT:33 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.210/768 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:18 PROT:34 SAL:2</p>	<p>7</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 Fruta</p> <p>VE:3.177/760 GT:28 GS:6 HC:81 AZ:21 PROT:35 SAL:3</p>	<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.311/792 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:16 PROT:27 SAL:3</p>	<p>9</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:3.260/780 GT:24 GS:6 HC:102 AZ:15 PROT:31 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.164/757 GT:26 GS:5 HC:90 AZ:18 PROT:30 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Arroz caldoso de verduras Quiche de bacon Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.102/742 GT:22 GS:4 HC:98 AZ:17 PROT:30 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.085/738 GT:26 GS:9 HC:89 AZ:16 PROT:28 SAL:2</p>	<p>16</p> <p>Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.122/747 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:33 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.256/779 GT:23 GS:6 HC:98 AZ:17 PROT:37 SAL:3</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.135/750 GT:22 GS:5 HC:90 AZ:15 PROT:40 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.076/736 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:14 PROT:36 SAL:3</p>	<p>22</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:3.290/787 GT:23 GS:4 HC:110 AZ:15 PROT:27 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido 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:3</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.072/735 GT:23 GS:5 HC:87 AZ:22 PROT:37 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Alubias estofadas con verduras Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.277/784 GT:25 GS:4 HC:101 AZ:19 PROT:28 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.256/779 GT:23 GS:6 HC:107 AZ:22 PROT:28 SAL:3</p>					

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