

MES: Abril 2023

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 Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
3 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	4 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	5 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	6 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	7 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)	8 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
10 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	11 Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) <small>VE:3.143/752 GT:24 GS:7 HC:95 AZ:18 PROT:31 SAL:2</small>	12 Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta) <small>VE:3.131/749 GT:25 GS:7 HC:90 AZ:22 PROT:32 SAL:2</small>	13 Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta) <small>VE:3.122/747 GT:27 GS:24 HC:82 AZ:4 PROT:33 SAL:2</small>	14 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos) <small>VE:3.265/781 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:17 PROT:35 SAL:3</small>	15 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	16 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
17 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.185/762 GT:22 GS:6 HC:98 AZ:19 PROT:35 SAL:3</small>	18 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.076/736 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:14 PROT:36 SAL:3</small>	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) <small>VE:3.290/787 GT:23 GS:4 HC:110 AZ:15 PROT:27 SAL:3</small>	20 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta) <small>VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3</small>	21 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos) <small>VE:3.072/735 GT:27 GS:5 HC:80 AZ:26 PROT:35 SAL:3</small>	22 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	23 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
24 FESTIVO 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	25 Macarrones con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.177/760 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:17 PROT:33 SAL:3</small>	26 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) <small>VE:3.093/740 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:22 PROT:31 SAL:2</small>	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) <small>VE:3.089/739 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3</small>	28 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.156/755 GT:23 GS:6 HC:94 AZ:18 PROT:34 SAL:2</small>	29 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	30 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta

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