

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: MAESTRO MONREAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<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 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>2 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 756 HC: 106 Prot: 28 Lip: 25</p>
<p>4 Alubias guisadas Pollo asado con tomillo con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>5 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>6 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>7 Lentejas estofadas con verduras Caldereta de pescado Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>8 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>9 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>10 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 741 HC: 96 Prot: 29 Lip: 29</p>
<p>11 Crema de verduras Taqitos de lomo adobado con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12 Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>13 Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>14 Sopa minestrone Hamburguesa a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>15 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>16 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 755 HC: 108 Prot: 28 Lip: 25</p>
<p>18 Crema de calabacín Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>19 Lentejas estofadas con verduras Bacalao al horno con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>20 Menestra de verduras salteadas Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>21 Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>22 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>23 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>24 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26</p>
<p>25 Lentejas a la jardinera Pechuga de pollo a la milanesa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>26 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>27 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>28 Alubias guisadas con verduras Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>				<p>Kcl: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27</p>

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