

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: FERRER Y RACA J

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	2 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con salteado de verduras Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	3 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	4 Alubias estofadas con verduras Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	5 Arroz caldoso de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta 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 Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2970/710 GT: 25 GS: 5 HC: 91 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
8 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	11 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta	12 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	13 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	14 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	VE: 2620/627 GT: 18 GS: 3 HC: 95 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 3
15 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 Arroz a la milanesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	17 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	18 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	19 Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	20 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2860/684 GT: 18 GS: 4 HC: 91 AZ: 23 PROT: 43 SAL: 2
22 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 Fideuá de pollo con verduras Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	25 Salteado de guisantes con patata y cebolla Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	26 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	27 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2914/697 GT: 15 GS: 3 HC: 109 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
29 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	30 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 2782/666 GT: 12 GS: 1 HC: 115 AZ: 31 PROT: 31 SAL: 3

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