

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2019

**COLEGIO:** CP JOSE CAMON AZNAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<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><b>1</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>4</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>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 Lácteos)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2473/592 GT: 17 GS: 3 HC: 83 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 3</p>
<p><b>11</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p style="color: red; font-weight: bold;">JORNADA RIOJANA</p> <p>Caparrones con sus sacramentos Huevos a la riojana Melocotones al mosto y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Patatas a la riojana Rape al horno con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2608/624 GT: 17 GS: 5 HC: 80 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>18</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>22</b></p> <p>Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2737/655 GT: 17 GS: 3 HC: 91 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>25</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p>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 Arroz y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p style="color: orange;">Paella de arroz integral con verduras</p> <p>Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>		<p>VE: 2609/624 GT: 17 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3</p>

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