

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2019

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

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 style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p style="text-align: center;">(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;">Sopa de cocido Lomo de sajonia con ensalada Postre lácteo y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p style="text-align: center;">(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;">(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 756</p> <hr/> <p>HC: 106</p> <hr/> <p>Prot: 28</p> <hr/> <p>Lip: 25</p>
<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;">Alubias guisadas Lomo adobado con ensalada Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p style="text-align: center;">Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa vizcaína Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p style="text-align: center;">Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p style="text-align: center;">Lentejas a la campesina Abadejo en salsa con ensalada Postre lácteo y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p style="text-align: center;">Arroz con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <p style="text-align: center;">(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <p style="text-align: center;">(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 741</p> <hr/> <p>HC: 96</p> <hr/> <p>Prot: 29</p> <hr/> <p>Lip: 39</p>
<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <p style="text-align: center;">Crema de verduras Taquitos de lomo adobado con arroz salteado Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <p style="text-align: center;">Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de calamar y merluza en salsa Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <p style="text-align: center;">Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <p style="text-align: center;">Sopa minestrone Hamburguesa al horno con ensalada Postre lácteo y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>17</b></p> <p style="text-align: center;">Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <p style="text-align: center;">(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>19</b></p> <p style="text-align: center;">(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 755</p> <hr/> <p>HC: 108</p> <hr/> <p>Prot: 28</p> <hr/> <p>Lip: 25</p>
<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p style="text-align: center;">Crema griega de tomate y queso Salteado de pollo con tortilla de trigo Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <p style="text-align: center;">Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <p style="text-align: center;">Menestra de verduras salteadas Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <p style="text-align: center;">Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Postre lácteo y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>24</b></p> <p style="text-align: center;">Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>25</b></p> <p style="text-align: center;">(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <p style="text-align: center;">(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 726</p> <hr/> <p>HC: 101</p> <hr/> <p>Prot: 26</p> <hr/> <p>Lip: 26</p>
<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <p style="text-align: center;">Lentejas a la jardinera Palometa a la griega Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <p style="text-align: center;">Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo con ensalada Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <p style="text-align: center;">Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <p style="text-align: center;">Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>31</b></p> <p style="text-align: center;">Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada Fruta y pan</p> <p style="text-align: center;">(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>			<p>Kcl: 761</p> <hr/> <p>HC: 103</p> <hr/> <p>Prot: 29</p> <hr/> <p>Lip: 27</p>

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