

Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Octubre 2024

Josefa Amar y Borbón

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	<p>1</p> <p>Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.067/734 GT:23 GS:5 HC:94 AZ:24 PROT:38 SAL:4</p>	<p>2</p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.287/786 GT:30 GS:5 HC:102 AZ:27 PROT:22 SAL:4</p>	<p>3</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.117/746 GT:33 GS:9 HC:84 AZ:19 PROT:27 SAL:5</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.051/730 GT:20 GS:3 HC:100 AZ:29 PROT:32 SAL:4</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>7</p> <p>Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.232/773 GT:23 GS:5 HC:91 AZ:28 PROT:50 SAL:5</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.260/780 GT:30 GS:5 HC:91 AZ:27 PROT:30 SAL:4</p>	<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.276/784 GT:32 GS:13 HC:97 AZ:23 PROT:26 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.163/757 GT:21 GS:3 HC:94 AZ:38 PROT:42 SAL:4</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.333/797 GT:22 GS:4 HC:118 AZ:25 PROT:29 SAL:4</p>	<p>16</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.084/738 GT:31 GS:3 HC:81 AZ:26 PROT:31 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.263/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.134/750 GT:32 GS:8 HC:85 AZ:26 PROT:29 SAL:4</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>21</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.165/757 GT:25 GS:5 HC:95 AZ:33 PROT:35 SAL:4</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.056/731 GT:20 GS:3 HC:100 AZ:24 PROT:39 SAL:4</p>	<p>23</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.228/772 GT:28 GS:5 HC:106 AZ:25 PROT:21 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Empanada de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.202/766 GT:25 GS:4 HC:94 AZ:25 PROT:37 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.339/799 GT:23 GS:6 HC:101 AZ:30 PROT:41 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>28</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.195/764 GT:24 GS:3 HC:93 AZ:30 PROT:41 SAL:4</p>	<p>29</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.276/784 GT:28 GS:8 HC:103 AZ:31 PROT:27 SAL:4</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.242/776 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:29 PROT:38 SAL:4</p>	<p>31</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.083/738 GT:26 GS:6 HC:87 AZ:19 PROT:38 SAL:4</p>			

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