

Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Septiembre 2024

Josefa Amar y Borbón

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>4</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>INICIO CURSO ESCOLAR Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.308/791 GT:31 GS:12 HC:100 AZ:30 PROT:26 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.261/780 GT:24 GS:3 HC:92 AZ:31 PROT:42 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.231/773 GT:26 GS:6 HC:94 AZ:29 PROT:38 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.059/732 GT:32 GS:7 HC:82 AZ:19 PROT:27 SAL:5</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.204/767 GT:17 GS:2 HC:120 AZ:26 PROT:33 SAL:4</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.248/777 GT:30 GS:5 HC:92 AZ:27 PROT:29 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.223/771 GT:19 GS:4 HC:118 AZ:26 PROT:29 SAL:5</p>	<p>18</p> <p>Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.098/741 GT:20 GS:3 HC:95 AZ:39 PROT:42 SAL:5</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.036/726 GT:29 GS:7 HC:76 AZ:23 PROT:38 SAL:5</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.055/731 GT:20 GS:3 HC:100 AZ:29 PROT:33 SAL:4</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.234/774 GT:25 GS:6 HC:94 AZ:28 PROT:40 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.077/736 GT:19 GS:4 HC:108 AZ:24 PROT:34 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.107/743 GT:24 GS:4 HC:97 AZ:24 PROT:33 SAL:5</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.256/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4</p>	<p>27</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:3.043/728 GT:31 GS:3 HC:80 AZ:26 PROT:31 SAL:4</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.096/741 GT:26 GS:4 HC:93 AZ:32 PROT:30 SAL:4</p>						
					<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	

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