

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: TENERIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>3</p> <p>Tricolor de verdura rehogada Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos estofados Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Postre lácteo y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Arroz y Lácteos (* ^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p> <p>(**) ^{1º} Pasta ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>8</p> <p>(**) ^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>9</p> <p>(**) ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta (* ^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24</p>
<p>10</p> <p>Pasta salteada con verduritas Revuelto de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (* ^{1º} Pasta ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>Judías verdes salteadas Hamburguesa a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (* ^{1º} Patatas ^{2º} Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>14</p> <p>Arroz con verduras y pollo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>15</p> <p>(**) ^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>16</p> <p>(**) ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcl: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28</p>
<p>17</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza con salsa de tomate Fruta y pan (* ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo asados con patatas dado Postre lácteo y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>(**) ^{1º} Patatas ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>(**) ^{1º} Pasta ^{2º} Carne con Verdura y Fruta (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29</p>
<p>24</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) ^{1º} Legumbres ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>25</p> <p>(**) ^{1º} Pasta ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p style="text-align: center;">DE</p> <p>(**) ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>27</p> <p>(**) ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta (* ^{1º} Legumbres ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>28</p> <p style="text-align: center;">NAVIDAD</p> <p>(**) ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Fruta (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>29</p> <p>(**) ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Legumbres y Lácteos (* ^{1º} Patatas ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>(**) ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Fruta (* ^{1º} Pasta ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>31</p> <p>(**) ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos</p>				<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>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>

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