

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2022

COLEGIO: TENERIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>				<p>1 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3386/810 GT: 15 GS: 5 HC: 98 AZ: 29 PROT: 50 SAL: 1</p>
<p>4 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>6 Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>7 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>8 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>9 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>10 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2881/689 GT: 22 GS: 4 HC: 96 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>11 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>12 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>13 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>14 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>15 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>16 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>17 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>18 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>19 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>20 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>21 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>22 Fideuá de pollo Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>23 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>24 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3030/725 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1</p>
<p>25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>26 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>27 Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28 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>29 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>30 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>		<p>VE: 2900/694 GT: 17 GS: 8 HC: 104 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2</p>

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