

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: FERRER Y RACAJ

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>		1	2	3	4	5	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>6</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p style="color: #e67e22;">8</p> <p style="color: #e67e22;">INICIO DE CURSO ESCOLAR</p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2871/687 GT: 15 GS: 3 HC: 105 AZ: 22 PROT: 43 SAL: 3</p>
<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>15</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>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>18</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2886/691 GT: 19 GS: 5 HC: 95 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>20</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2696/645 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 3</p>
<p>27</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>				<p>VE: 2924/699 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>

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