

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: CEIP LES ALLÈES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido</p> <p>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale</p> <p>Lacón al horno con patatas dado</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con chorizo</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas</p> <p>Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>6</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2918/698</p> <p>GT: 26</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 88</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 2</p>
<p>9</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Coditos a la napolitana</p> <p>Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero</p> <p>Magro en salsa con verduras</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3626/867</p> <p>GT: 34</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 99</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 45</p> <p>SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas</p> <p>Albóndigas con jardinera de champiñones</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas</p> <p>Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2911/696</p> <p>GT: 20</p> <p>GS: 5</p> <p>HC: 92</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 3</p>
<p>23</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>24</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>26</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>27</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>
<p>30</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>31</p> <p align="center">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</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>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>

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