

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: CEIP LES ALLÈES

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 menús indicados en este menú.</p>	<p>1 Garbanzos con espinacas con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>2 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>4 Paella de verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>6 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3080/737 GT: 22 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>7 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>8 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>9 Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>10 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>11 Paella mixta Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>12 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>13 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3053/730 GT: 29 GS: 4 HC: 95 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>14 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>15 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>16 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>17 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>18 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3122/747 GT: 22 GS: 4 HC: 113 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>21 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>22 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>23 VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>24 VACACIONES 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>25 VACACIONES 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>26 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2698/646 GT: 18 GS: 5 HC: 99 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>28 VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>29 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>30 VACACIONES 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>31 VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>				<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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