

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

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><b>1</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con ensalada de tomate con cebolla Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2431/582 GT: 20 GS: 4 HC: 81 AZ: 22 PROT: 27 SAL: 3</p>
<p><b>11</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2849/682 GT: 20 GS: 4 HC: 90 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>18</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Guisantes salteados Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>JORNADAS PAÍS VASCO</b> Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3175/760 GT: 19 GS: 4 HC: 115 AZ: 28 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>25</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>FESTIVO SAN VALERO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2643/632 GT: 16 GS: 4 HC: 93 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3</p>

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