

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2020

**COLEGIO:** CEIP LES ALLÈES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos                      (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>5</b></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 Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos                      1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta                      1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2936/702                      GT: 18                      GS: 4                      HC: 98                      AZ: 26                      PROT: 39                      SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan                      (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral                      (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></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 Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos                      1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos                      1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 2662/637                      GT: 17                      GS: 3                      HC: 96                      AZ: 27                      PROT: 34                      SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan                      (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno Yogur y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos                      1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta                      1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2796/669                      GT: 18                      GS: 4                      HC: 90                      AZ: 23                      PROT: 41                      SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan                      (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Fideuá de pollo Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>27</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>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta                      1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos                      1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2873/687                      GT: 15                      GS: 3                      HC: 108                      AZ: 24                      PROT: 39                      SAL: 2</p>
<p><b>30</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>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>VE: 1927/461                      GT: 8                      GS: 1                      HC: 78                      AZ: 35                      PROT: 22                      SAL: 2</p>

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