

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 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><b>1</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3502/838 GT: 27 GS: 8 HC: 111 AZ: 22 PROT: 46 SAL: 3</p>
<p><b>5</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Fideuá de pollo Ventresca de merluza a la griega Fruta y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>7</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 Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>9</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>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 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>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>13</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Paella de verduras Tortilla de calabacín con ensalada Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Marmitako de atún Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2776/664 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 19 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p><b>19</b></p> <p>Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b> (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p>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><b>24</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3010/720 GT: 27 GS: 5 HC: 94 AZ: 29 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p><b>26</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>		<p>VE: 3058/732 GT: 20 GS: 4 HC: 111 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2</p>

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**