

MENU ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE QUITO



MES: Diciembre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>Macarrones integrales con boñonesa de atún y huevo cocido ortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2346/5</p> <p>GT:</p> <p>GS:</p> <p>HC:</p> <p>AZ:</p> <p>PROT:</p> <p>SAL:</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>10</p> <p>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>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz tres delicias Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3364/8</p> <p>GT:</p> <p>GS:</p> <p>HC:</p> <p>AZ:</p> <p>PROT:</p> <p>SAL:</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2598/6</p> <p>GT:</p> <p>GS:</p> <p>HC:</p> <p>AZ:</p> <p>PROT:</p> <p>SAL:</p>
<p>23</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE:</p> <p>GT:</p> <p>GS:</p> <p>HC:</p> <p>AZ:</p> <p>PROT:</p> <p>SAL:</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores</p>			<p>VE:</p> <p>GT:</p> <p>GS:</p> <p>HC:</p>