

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: CEIP FLORIAN REY

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>			<p>1</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.173/759 GT:24 GS:4 HC:119 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>5</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa mixta con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.219/770 GT:37 GS:7 HC:92 AZ:28 PROT:27 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>12</p> <p>Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.313/792 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Arroz tres delicias Wok oriental de cerdo con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>19</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.319/794 GT:30 GS:5 HC:84 AZ:14 PROT:56 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES