

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2022

COLEGIO: CEIP FLORIAN REY

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>3</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</b> Fideuá con verduras Lentejas estofadas con arroz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2492/596 GT: 12 GS: 2 HC: 98 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p><b>17</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>18</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 Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2897/693 GT: 14 GS: 8 HC: 113 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p><b>24</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Paella mixta Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3123/747 GT: 31 GS: 5 HC: 92 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>31</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 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 indicados en este menú.</p>			<p>VE: 3405/815 GT: 24 GS: 0 HC: 133 AZ: 25 PROT: 19 SAL: 3</p>

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