

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2025

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. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b></p>		<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p style="text-align: center;">1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p style="text-align: center;">Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p style="text-align: center;">Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>10</b></p> <p style="text-align: center;">Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <p style="text-align: center;">1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <p style="text-align: center;">1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <p style="text-align: center;">Salteado de acelgas con patatas Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:29 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <p style="text-align: center;">Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <p style="text-align: center;">Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Pasta integral a la napolitana</b> Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>17</b></p> <p style="text-align: center;">Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <p style="text-align: center;">1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>19</b></p> <p style="text-align: center;">1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <p style="text-align: center;">Garbanzos estofados con verduras Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.331/797 GT:45 GS:6 HC:133 AZ:38 PROT:51 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></p> <p style="text-align: center;">Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <p style="text-align: center;">Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>24</b></p> <p style="text-align: center;">Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>25</b></p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <p style="text-align: center;">1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <p style="text-align: center;">Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <p style="text-align: center;">Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <p style="text-align: center;">Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Arroz (integral) con pollo al curry</b> Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>31</b></p> <p style="text-align: center;">Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>		

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