

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2022

**COLEGIO:** CEIP FLORIAN REY

| 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 indicados en este menú.</p>      | <p><b>1</b></p> <p>Coditos a la napolitana<br/>Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta y <b>pan integral</b><br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>              | <p><b>2</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas<br/>Magro en salsa con arroz<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>  | <p><b>3</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata y zanahoria<br/>Yogur y <b>pan integral</b><br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p><b>4</b></p> <p>Arroz tres delicias<br/>Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>          | <p><b>5</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/><br/>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>        | <p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br/><br/>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>     | <p>VE: 3328/796<br/>GT: 25<br/>GS: 4<br/>HC: 111<br/>AZ: 24<br/>PROT: 46<br/>SAL: 2</p> |
| <p><b>7</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas<br/>Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla)<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>          | <p><b>8</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras<br/>Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras<br/>Fruta y <b>pan integral</b><br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>  | <p><b>9</b></p> <p>Sopa de ave con pasta<br/>Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> | <p><b>10</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate<br/>Yogur y <b>pan integral</b><br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>                      | <p><b>11</b></p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo<br/>Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> | <p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos<br/><br/>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br/><br/>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>     | <p>VE: 3020/723<br/>GT: 23<br/>GS: 5<br/>HC: 92<br/>AZ: 25<br/>PROT: 38<br/>SAL: 2</p>  |
| <p><b>14</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas<br/>Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> | <p><b>15</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras<br/>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Fruta y <b>pan integral</b><br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> | <p><b>16</b></p> <p>Arroz a la napolitana<br/>Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>                            | <p><b>17</b></p> <p>Crema de zanahoria<br/>Hamburguesa mixta con salteado de verduras<br/>Yogur y <b>pan integral</b><br/>(* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>   | <p><b>18</b></p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo<br/>Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> | <p><b>19</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/><br/>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>      | <p><b>20</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br/><br/>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> | <p>VE: 2679/641<br/>GT: 19<br/>GS: 3<br/>HC: 95<br/>AZ: 27<br/>PROT: 32<br/>SAL: 3</p>  |
| <p><b>21</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas<br/>Gratén de huevos con bechamel<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>   | <p><b>22</b></p> <p>Arroz a la milanesa<br/>Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y <b>pan integral</b><br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>               | <p><b>23</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>                        | <p><b>24</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta<br/>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas<br/>Yogur y <b>pan integral</b><br/>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>          | <p><b>25</b></p> <p>Patatas estofadas con chorizo<br/>Rape al horno con pisto<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>  | <p><b>26</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br/><br/>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>   | <p><b>27</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br/><br/>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>      | <p>VE: 2982/713<br/>GT: 22<br/>GS: 5<br/>HC: 92<br/>AZ: 23<br/>PROT: 44<br/>SAL: 2</p>  |
| <p><b>28</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas<br/>Magro en salsa con arroz<br/>Fruta y pan<br/>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>   |  |   |  |   |   |   | <p>VE: 2867/686<br/>GT: 11<br/>GS: 1<br/>HC: 122<br/>AZ: 25<br/>PROT: 39<br/>SAL: 3</p> |

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