

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2022

COLEGIO: CEIP FLORIAN REY

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>3</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y sepia con tomate con pisto Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.177/760 GT:14 GS:1 HC:102 AZ:28 PROT:30 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.173/759 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.298/789 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.060/732 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.127/748 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>10</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.260/780 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.035/726 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.302/790 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.035/726 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Fideuá con verduras Hamburguesa mixta con parmentier de espinacas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.148/753 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.302/790 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.185/762 GT:18 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:39 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>23</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>
<p>24</p> <p>Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.323/795 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta 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>26</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.047/729 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2</p>	<p>27</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:3.047/729 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Arroz tres delicias Wok oriental de cerdo con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.194/764 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>31</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>				<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>		

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