

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2020

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

| Lunes                                                                                                                                                                      | Martes                                                                                                                                                                                  | Miércoles                                                                                                                                                           | Jueves                                                                                                                                                                                     | Viernes                                                                                                                                                          | Sábado                                                                                                                                                                                      | Domingo                                                                                | Valoración                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                   | 5                                                                                                                                                                                          | 6                                                                                                                                                                | 7                                                                                                                                                                                           | 8                                                                                      | VE: 3073/735<br>GT: 21<br>GS: 4<br>HC: 102<br>AZ: 26<br>PROT: 38<br>SAL: 2 |
| FESTIVO<br>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos<br>(* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta                                                                   | Sopa de ave con pasta<br>Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos                   | Arroz caldoso de verduras<br>Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | Alubias estofadas con verduras<br>Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta                | 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   | 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta<br>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos                                                                                                         | 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta      |                                                                            |
| 9                                                                                                                                                                          | 10                                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                  | 12                                                                                                                                                                                         | 13                                                                                                                                                               | 14                                                                                                                                                                                          | 15                                                                                     | VE: 2694/645<br>GT: 18<br>GS: 3<br>HC: 98<br>AZ: 27<br>PROT: 33<br>SAL: 3  |
| 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 Pescado con Legumbres y Lácteos | Garbanzos estofados con verduras<br>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | Arroz a la napolitana<br>Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta               | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa mixta con salteado de verduras<br>Yogur y pan integral<br>(* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta                                                 | 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 Lácteos | 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta                                                                                                      | 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos      |                                                                            |
| 16                                                                                                                                                                         | 17                                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                  | 19                                                                                                                                                                                         | 20                                                                                                                                                               | 21                                                                                                                                                                                          | 22                                                                                     | VE: 2796/669<br>GT: 18<br>GS: 4<br>HC: 90<br>AZ: 23<br>PROT: 41<br>SAL: 2  |
| Menestra de verduras salteadas<br>Gratén de huevos con bechamel<br>Fruta y pan<br>(* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos                                           | Arroz a la milanesa<br>Gratinado de salmón y patatas a lo pobre<br>Fruta y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos                                                 | Alubias estofadas con verduras<br>Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos                   | Sopa de cocido con pasta<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Yogur y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta                                                           | Patatas estofadas con chorizo<br>Filete de lenguadina a la plancha con pisto<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta                      | 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta                                                                                                        | 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta    |                                                                            |
| 23                                                                                                                                                                         | 24                                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                  | 26                                                                                                                                                                                         | 27                                                                                                                                                               | 28                                                                                                                                                                                          | 29                                                                                     | VE: 2873/687<br>GT: 15<br>GS: 3<br>HC: 108<br>AZ: 24<br>PROT: 39<br>SAL: 2 |
| Salteado de acelgas con patatas<br>Magro en salsa con arroz<br>Fruta y pan<br>(* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos                                                | Fideuá de pollo<br>Ventresca de merluza a la griega<br>Fruta y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos                                                             | Arroz con salsa de tomate<br>Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos                  | Salteado de guisantes con patata y cebolla<br>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Yogur y pan integral<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | Lentejas estofadas con verduras<br>Lomo adobado con ensalada<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta                                       | 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta                                                                                                          | 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta |                                                                            |
| 30                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                        | VE: 1705/408<br>GT: 5<br>GS: 0<br>HC: 77<br>AZ: 29<br>PROT: 17<br>SAL: 2   |
| Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>(* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Fruta         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  | 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 menús indicados en este menú. |                                                                                        |                                                                            |

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