

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: CEIP ZARAGOZA SUR

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 menús indicados en este menú.</p>				<p>1</p> <p style="color: red;">VACACIONES</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>4</p> <p style="color: red;">VACACIONES</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>5</p> <p style="color: red;">VACACIONES</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>6</p> <p style="color: red;">VACACIONES</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con ensalada de tomate con cebolla Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2431/582 GT: 20 GS: 4 HC: 81 AZ: 22 PROT: 27 SAL: 3</p>
<p>11</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>15</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>17</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2849/682 GT: 20 GS: 4 HC: 90 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>18</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Guisantes salteados Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p style="color: red;">JORNADAS PAÍS VASCO</p> <p>Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3175/760 GT: 19 GS: 4 HC: 115 AZ: 28 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>26</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>27</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>29</p> <p style="color: red;">FESTIVO SAN VALERO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2588/619 GT: 16 GS: 4 HC: 92 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3</p>

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