

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 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 indicados en este menú.</p>	<p>1 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>2 Sopa de ave con pasta Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>3 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>4 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>6 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3073/735 GT: 21 GS: 4 HC: 102 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>7 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>8 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>9 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>10 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>11 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>12 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>13 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2784/666 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>14 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>15 Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>16 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>17 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>18 FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2919/698 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>21 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>22 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>23 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>24 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>26 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>27 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>28 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>29 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>30 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>					<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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