

MES: Octubre 2021

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.				1 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	2 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 2476/592 GT: 21 GS: 1 HC: 75 AZ: 31 PROT: 23 SAL: 3
4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	5 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	6 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	7 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	8 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	9 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2514/602 GT: 22 GS: 7 HC: 79 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 3
11 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	12 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	13 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	14 Sopa de cocido Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	16 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2484/594 GT: 21 GS: 7 HC: 75 AZ: 19 PROT: 21 SAL: 3
18 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	19 Macarrones con boloñesa de atún Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	20 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	22 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	23 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	24 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2472/592 GT: 20 GS: 6 HC: 74 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 2
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	27 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	29 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2464/589 GT: 20 GS: 3 HC: 73 AZ: 26 PROT: 22 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Octubre 2021

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.							VE: 3298/789 GT: 27 GS: 1 HC: 99 AZ: 31 PROT: 29 SAL: 3
4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	5 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	6 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	7 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)	8 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	9 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3313/793 GT: 27 GS: 7 HC: 101 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 3
11 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	12 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	13 FESTIVO 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	14 Sopa de cocido Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	15 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	16 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3294/788 GT: 27 GS: 7 HC: 97 AZ: 19 PROT: 28 SAL: 3
18 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	19 Macarrones con boloñesa de atún Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	20 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta)	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	22 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	23 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	24 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3326/796 GT: 27 GS: 6 HC: 279 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2
25 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimienta) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	27 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)	28 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	29 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	30 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	31 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	VE: 3288/787 GT: 27 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-21

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
4 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz a la cubana Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	7 Borrajá con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	8 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Macarrones con boloñesa de atún Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patata panadera Fruta y pan	kcl: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
25 Potaje de garbanzos con arroz Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora Fruta y pan integral	27 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Estofado de pavo Yogur y pan integral	29 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **octubre-21**

MENÚ: **27. VEGANA**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Crema de puerro Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
4 Alubias estofadas Crema de patata, zanahoria y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz a la cubana Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 Lentejas guisadas con verduras Crema de zanahoria Fruta y pan	7 Borraja con patatas Guiso de patata Yogur de soja y pan integral	8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	15 Crema de calabacín Acelgas con patata Fruta y pan	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84
18 Guiso de alubias Arroz cocido Fruta y pan	19 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Puré de patata Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
25 Potaje de garbanzos con arroz Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de verduras Menestra de verduras Fruta y pan integral	27 Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Crema de zanahoria Yogur de soja y pan integral	29 Alubias estofadas Crema de patata, zanahoria y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: octubre-21

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
4 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	6 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Fruta y pan	7 Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	8 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1
18 Guiso de alubias Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	19 Macarrones con boloñesa de atún Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	20 Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 704,9 Prot: 25,5 HC: 91,2 Lip: 24,0
25 Potaje de garbanzos con arroz Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	26 Crema de verduras Salmón en salsa aurora Fruta y pan integral	27 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Judías verdes con refrito Merluza al horno Yogur y pan integral	29 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5