

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2019

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<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>				<p>1</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 756</p> <hr/> <p>HC: 106</p> <hr/> <p>Prot: 28</p> <hr/> <p>Lip: 25</p>
<p>4</p> <p>Alubias guisadas Pollo asado con tomillo con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Caldereta de pescado Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>10</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 741</p> <hr/> <p>HC: 96</p> <hr/> <p>Prot: 29</p> <hr/> <p>Lip: 29</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras Taqitos de lomo adobado con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>Sopa minestrone Hamburguesa a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 755</p> <hr/> <p>HC: 108</p> <hr/> <p>Prot: 28</p> <hr/> <p>Lip: 25</p>
<p>18</p> <p>Crema de calabacín Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Bacalao al horno con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p>Menestra de verduras salteadas Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 726</p> <hr/> <p>HC: 101</p> <hr/> <p>Prot: 26</p> <hr/> <p>Lip: 26</p>
<p>25</p> <p>Lentejas a la jardinera Pechuga de pollo a la milanesa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>Alubias guisadas con verduras Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>				<p>Kcl: 761</p> <hr/> <p>HC: 103</p> <hr/> <p>Prot: 29</p> <hr/> <p>Lip: 27</p>

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

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-19

MENÚ: 3. NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agridulce Pan / Fruta	kcl: 742,5 Prot: 27,8 HC: 103,6 Lip: 24,1
4 Guiso de alubias Pollo asado con tomillo con ensalada Pan / Fruta	5 Arroz caldoso de verduras Merluza en salsa vizcaína con ensalada Pan / Fruta	6 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Pan / Fruta	7 Lentejas a la campesina Bacalao en pepitoria Pan / Lácteo	8 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Ternera guisada con ensalada Pan / Fruta	kcl: 731,1 Prot: 27,9 HC: 93,9 Lip: 27,1
11 Crema de verduras Taqitos de lomo adobado con salteado de arroz Pan / Fruta	12 Potaje de garbanzos Merluza al horno Pan / Fruta	13 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones con ensalada Pan / Fruta	14 Sopa de verduras Hamburguesa con ensalada Pan / Lácteo	15 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa de zanahoria con ensalada Pan / Fruta	kcl: 742,6 Prot: 26,9 HC: 105,2 Lip: 23,8
18 Crema de calabacín Lomo al pimentón con ensalada Pan / Fruta	19 Lentejas a la castellana Bacalao al horno con verduritas Pan / Fruta	20 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Pan / Fruta	21 Sopa de verduras Cocido completo con ensalada Pan / Lácteo	22 Arroz a la cubana Pollo asado con ensalada Pan / Fruta	kcl: 725,1 Prot: 25,3 HC: 100,5 Lip: 24,7
25 Lentejas a la jardinera Abadejo al horno Pan / Fruta	26 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Pan / Fruta	27 Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno con ensalada Pan / Fruta	28 Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española Pan / Lácteo		kcl: 701,7 Prot: 28,3 HC: 101,8 Lip: 25,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-19

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Pan / Fruta	kcl: 751,2 Prot: 26,7 HC: 106,2 Lip: 24,4
4 Guiso de alubias Pollo asado con tomillo con ensalada Pan / Fruta	5 Arroz caldoso de verduras Merluza andaluza con ensalada Pan / Fruta	6 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan / Fruta	7 Lentejas a la campesina Caldereta de pescado Pan / Lácteo	8 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta	kcl: 731,5 Prot: 27,2 HC: 93,8 Lip: 27,5
11 Crema de verduras Merluza encebollada Pan / Fruta	12 Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa Pan / Fruta	13 Espirales pomodoro Tortilla francesa con ensalada Pan / Fruta	14 Sopa minestrone Pollo asado con ensalada Pan / Lácteo	15 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Pan / Fruta	kcl: 750,2 Prot: 25,5 HC: 105,3 Lip: 23,0
18 Crema de calabacín Huevos aurora con ensalada Pan / Fruta	19 Lentejas a la castellana Bacalao al horno con verduritas Pan / Fruta	20 Menestra salteada Merluza al horno Pan / Fruta	21 Sopa de verduras Pechuga al limón con ensalada Pan / Lácteo	22 Arroz a la cubana Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta	kcl: 725,1 Prot: 24,9 HC: 100,8 Lip: 24,3
25 Lentejas a la jardinera Calamares a la madrileña Pan / Fruta	26 Crema de zanahoria Merluza encebollada con ensalada Pan / Fruta	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún con ensalada Pan / Fruta	28 Guiso de alubias con verduras Bacalao en pepitoria Pan / Lácteo		kcl: 754,5 Prot: 27,5 HC: 102,4 Lip: 26,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-19

MENÚ: 8. NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agridulce Pan / Fruta
4 Guiso de alubias Pollo asado con tomillo con ensalada Pan / Fruta	5 Arroz con verduras Ternera guisada con ensalada Pan / Fruta	6 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Pan / Fruta	7 Lentejas a la campesina Pechuga al limón Pan / Lácteo	8 Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta
11 Crema de verduras Taqitos de lomo adobado con salteado de arroz Pan / Fruta	12 Potaje de garbanzos Estofado de pavo Pan / Fruta	13 Espirales pomodoro Tortilla alemana con ensalada Pan / Fruta	14 Sopa minestrone Hamburguesa con ensalada Pan / Lácteo	15 Alubias estofadas con arroz Pollo asado con ensalada Pan / Fruta
18 Crema de calabacín Lomo al pimentón con ensalada Pan / Fruta	19 Lentejas a la castellana Pechuga al horno Pan / Fruta	20 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Pan / Fruta	21 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Pan / Lácteo	22 Arroz a la cubana Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta
25 Lentejas a la jardinera Magro con champiñones Pan / Fruta	26 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Pan / Fruta	27 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan / Fruta	28 Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española Pan / Lácteo	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: febrero-19

MENÚ: 11. ASTRINGENTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Arroz cocido (oliva) Merluza al horno Pan / Fruta
4 Arroz cocido Merluza al horno Pan / Fruta	5 Puré de patata Pechuga al horno Pan / Fruta	6 Arroz cocido Lomo al horno Pan / Fruta	7 Puré de patata Tortilla francesa Pan / Lácteo	8 Crema de zanahoria Merluza al horno Pan / Fruta
11 Arroz cocido Merluza al horno Pan / Fruta	12 Puré de patata Pechuga al horno Pan / Fruta	13 Crema de zanahoria Lomo al horno Pan / Fruta	14 Arroz cocido Tortilla francesa Pan / Lácteo	15 Puré de patata Merluza al horno Pan / Fruta
18 Arroz cocido Merluza al horno Pan / Fruta	19 Puré de patata Pechuga al horno Pan / Fruta	20 Crema de zanahoria Lomo al horno Pan / Fruta	21 Puré de patata Tortilla francesa Pan / Lácteo	22 Arroz cocido Merluza al horno Pan / Fruta
25 Puré de patata Abadejo al horno Pan / Fruta	26 Arroz cocido Pechuga al horno Pan / Fruta	27 Crema de zanahoria Tortilla francesa Pan / Fruta	28 Arroz cocido Lomo al horno Pan / Lácteo	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: febrero-19

MENÚ: PROFESORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agridulce	kcl: 756,1 Prot: 27,5 HC: 105,9 Lip: 24,7
4 Guiso de alubias Pollo asado con tomillo con ensalada Pan / Fruta	5 Arroz caldoso de verduras Merluza andaluza con ensalada Pan / Fruta	6 Acelgas con jamón Albóndigas a la jardinera Pan / Fruta	7 Lentejas a la campesina Caldereta de pescado Pan / Lácteo	8 Macarrones con boloñesa de atún Revuelto de gambas con ensalada Pan / Fruta	kcl: 740,2 Prot: 27,9 HC: 94,7 Lip: 27,7
11 Crema de verduras Taquitos de lomo adobado con salteado de arroz Pan / Fruta	12 Potaje de garbanzos Salmón al horno con verduras Pan / Fruta	13 Tallarines salteados con verduras y salsa de soja Tortilla alemana con ensalada Pan / Fruta	14 Sopa minestrone Ragout de ternera con ensalada Pan / Lácteo	15 Alubias estofadas con arroz Merluza a la marinera con ensalada Pan / Fruta	kcl: 754,6 Prot: 26,7 HC: 107,5 Lip: 24,2
18 Coliflor gratinada Escalopa casera de lomo al pimentón con ensalada Pan / Fruta	19 Lentejas a la castellana Bacalao con pisto Pan / Fruta	20 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Pan / Fruta	21 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Pan / Lácteo	22 Paella de pescado Rodaja de merluza con ensalada Pan / Fruta	kcl: 725,2 Prot: 25,2 HC: 100,1 Lip: 24,9
25 Lentejas a la jardinera Rabas a la andaluza Pan / Fruta	26 Crema de zanahoria Escalopines a la pimienta con ensalada Pan / Fruta	27 Arroz caldoso de verduras Revuelto de bacalao con ensalada Pan / Fruta	28 Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española Pan / Lácteo		kcl: 760,1 Prot: 28,0 HC: 102,4 Lip: 26,5

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES