

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 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>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> | <p>2</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>3</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>Kcl: 757</p> <hr/> <p>HC: 103</p> <hr/> <p>Prot: 29</p> <hr/> <p>Lip: 25</p> |
| <p>4</p> <p>NO LECTIVO (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>5</p> <p>FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>7</p> <p>Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>8</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> | <p>9</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>10</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>Kcl: 748</p> <hr/> <p>HC: 107</p> <hr/> <p>Prot: 27</p> <hr/> <p>Lip: 25</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> | <p>12</p> <p>Lentejas a la campesina Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> | <p>14</p> <p>Sopa de cocido Lomo de sajonia con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> | <p>15</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>16</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>17</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>Kcl: 757</p> <hr/> <p>HC: 107</p> <hr/> <p>Prot: 28</p> <hr/> <p>Lip: 26</p> |
| <p>18</p> <p>Alubias guisadas Pollo asado con tomillo con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> | <p>19</p> <p>JORNADA DE MADAGASCAR Arroz salteado Guiso malgache con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>21</p> <p>Lentejas a la campesina Abadejo en salsa Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>22</p> <p>Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> | <p>23</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>24</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>Kcl: 741</p> <hr/> <p>HC: 96</p> <hr/> <p>Prot: 29</p> <hr/> <p>Lip: 29</p> |
| <p>25</p> <p>Crema de verduras Taquitos de lomo adobado con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>26</p> <p>Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>27</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> | <p>28</p> <p>Sopa minestrone Hamburguesa al horno con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> | <p>29</p> <p>Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> | <p>30</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>31</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>Kcl: 755</p> <hr/> <p>HC: 108</p> <hr/> <p>Prot: 28</p> <hr/> <p>Lip: 25</p> |

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

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-19

MENÚ: 3. NO HUEVO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|---|---|--|---|--|--|
| | | | | 1 Judía verde con refrito Magro estofado en salsa agridulce con ensalada Pan/ Fruta | kcl: 752,5 Prot: 29,4 HC: 103,6 Lip: 24,5 |
| 4 NO LECTIVO | 5 FESTIVO | 6 Lentejas guisadas con verduras Abadejo en salsa Pan/ Fruta | 7 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Pan/ Fruta | 8 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo con ensalada Pan/ Fruta | kcl: 742,8 Prot: 26,3 HC: 105,4 Lip: 24,0 |
| 11 Crema de calabacín Hamburguesa con ensalada Pan/ Fruta | 12 Lentejas estofadas Merluza encebollada Pan/ Fruta | 13 Arroz con tomate Pollo asado con ensalada Pan/ Fruta | 14 Sopa de verduras Cocido completo con ensalada Pan/ Lácteo | 15 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 |
| 18 Guiso de alubias Pollo asado con tomillo con ensalada Pan/ Fruta | 19 Arroz salteado Guiso malgache con ensalada Pan/ Fruta | 20 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Pan/ Fruta | 21 Lentejas a la campesina Abadejo en salsa Pan/ Lácteo | 22 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 |
| 25 Crema de verduras Taquitos de lomo adobado con salteado de arroz Pan/ Fruta | 26 Potaje de garbanzos Merluza al horno Pan/ Fruta | 27 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Magro con champiñones con ensalada Pan/ Fruta | 28 Sopa de verduras Hamburguesa con ensalada Pan/ Lácteo | 29 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 |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-19

MENÚ: 5. NO CERDO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|--|---|--|---|---|--|
| | | | | 1 Judía verde con refrito Huevos aurora con ensalada Pan/ Fruta | kcl: 746,7 Prot: 28,6 HC: 102,4 Lip: 24,8 |
| 4 NO LECTIVO | 5 FESTIVO | 6 Lentejas guisadas con verduras Abadejo en salsa Pan/ Fruta | 7 Crema de verduras Merluza encebollada Pan/ Fruta | 8 Espirales pomodoro Tortilla francesa con ensalada Pan/ Fruta | kcl: 744,2 Prot: 25,5 HC: 105,2 Lip: 24,6 |
| 11 Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada Pan/ Fruta | 12 Lentejas estofadas Merluza en salsa verde Pan/ Fruta | 13 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Pan/ Fruta | 14 Sopa de verduras Pollo asado con ensalada Pan/ Lácteo | 15 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Pan/ Fruta | kcl: 751,2 Prot: 26,7 HC: 106,2 Lip: 24,4 |
| 18 Guiso de alubias Pollo asado con tomillo con ensalada Pan/ Fruta | 19 Arroz salteado Merluza en salsa vizcaína con ensalada Pan/ Fruta | 20 Crema de zanahoria Estofado de pavo Pan/ Fruta | 21 Lentejas a la campesina Abadejo en salsa Pan/ Lácteo | 22 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patata con ensalada Pan/ Fruta | kcl: 731,5 Prot: 27,2 HC: 93,8 Lip: 27,5 |
| 25 Crema de verduras Merluza encebollada Pan/ Fruta | 26 Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa Pan/ Fruta | 27 Espirales pomodoro Tortilla francesa con ensalada Pan/ Fruta | 28 Sopa minestrone Pollo asado con ensalada Pan/ Lácteo | 29 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Pan/ Fruta | kcl: 750,2 Prot: 25,5 HC: 105,3 Lip: 23,0 |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-19

MENÚ: 8. NO PESCADO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|---|--|
| | | | | 1 Judía verde con refrito Magro estofado en salsa agridulce con ensalada Pan/ Fruta |
| 4 NO LECTIVO | 5 FESTIVO | 6 Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo Pan/ Fruta | 7 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Pan/ Fruta | 8 Espirales pomodoro Tortilla americana con ensalada Pan/ Fruta |
| 11 Crema de calabacín Hamburguesa con ensalada Pan/ Fruta | 12 Lentejas estofadas Pechuga al horno Pan/ Fruta | 13 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Pan/ Fruta | 14 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Pan/ Lácteo | 15 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Magro estofado en salsa agridulce Pan/ Fruta |
| 18 Guiso de alubias Pollo asado con tomillo con ensalada Pan/ Fruta | 19 Arroz salteado Ternera guisada con ensalada Pan/ Fruta | 20 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Pan/ Fruta | 21 Lentejas a la campesina Pollo al limón Pan/ Lácteo | 22 Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Pan/ Fruta |
| 25 Crema de verduras Taquitos de lomo adobado con salteado de arroz Pan/ Fruta | 26 Potaje de garbanzos Estofado de pavo Pan/ Fruta | 27 Espirales pomodoro Tortilla alemana con ensalada Pan/ Fruta | 28 Sopa minestrone Hamburguesa con ensalada Pan/ Lácteo | 29 Alubias estofadas con arroz Pollo asado con ensalada Pan/ Fruta |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: marzo-19

MENÚ: 11. ASTRINGENTE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|---|---|
| | | | | 1 Arroz cocido Merluza al horno con ensalada Pan/ Fruta |
| 4 NO LECTIVO | 5 FESTIVO | 6 Crema de zanahoria Merluza al horno Pan/ Fruta | 7 Arroz cocido Tortilla francesa Pan/ Fruta | 8 Puré de patata Merluza al horno con ensalada Pan/ Fruta |
| 11 Puré de patata Abadejo al horno con ensalada Pan/ Fruta | 12 Arroz cocido Pechuga al horno Pan/ Fruta | 13 Crema de zanahoria Lomo al horno con ensalada Pan/ Fruta | 14 Puré de patata Tortilla francesa con ensalada Pan/ Lácteo | 15 Arroz cocido (oliva) Merluza al horno Pan/ Fruta |
| 18 Arroz cocido Merluza al horno con ensalada Pan/ Fruta | 19 Puré de patata Pechuga al horno con ensalada Pan/ Fruta | 20 Arroz cocido Lomo al horno Pan/ Fruta | 21 Puré de patata Tortilla francesa Pan/ Lácteo | 22 Crema de zanahoria Merluza al horno con ensalada Pan/ Fruta |
| 25 Arroz cocido Merluza al horno Pan/ Fruta | 26 Puré de patata Pechuga al horno Pan/ Fruta | 27 Crema de zanahoria Lomo al horno con ensalada Pan/ Fruta | 28 Arroz cocido Tortilla francesa con ensalada Pan/ Lácteo | 29 Puré de patata Merluza al horno con ensalada Pan/ Fruta |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-19

MENÚ: PROFESORES

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | I. Nutricional |
|--|---|--|--|---|--|
| | | | | 1 Judía verde con refrito Magro estofado en salsa agrídulce con ensalada Pan/ Fruta | kcl: 756,9 Prot: 29,0 HC: 103,3 Lip: 25,3 |
| 4 NO LECTIVO | 5 FESTIVO | 6 Lentejas guisadas con verduras Rodaja de merluza Pan/ Fruta | 7 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Pan/ Fruta | 8 Tallarines salteados con verduras y salsa de soja Tortilla americana con ensalada Pan/ Fruta | kcl: 747,3 Prot: 26,0 HC: 105,7 Lip: 24,5 |
| 11 Crema de calabacín Hamburguesa encebollada con ensalada Pan/ Fruta | 12 Lentejas estofadas Timbal de bacalao Pan/ Fruta | 13 Arroz de carne Tortilla de calabacín con ensalada Pan/ Fruta | 14 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Pan/ Lácteo | 15 Verduras con sofrito Magro estofado en salsa agrídulce Pan/ Fruta | kcl: 756,1 Prot: 27,5 HC: 105,9 Lip: 24,7 |
| 18 Guiso de alubias Pollo asado con tomillo con ensalada Pan/ Fruta | 19 Arroz caldoso de verduras Guiso malgache con ensalada Pan/ Fruta | 20 Acelgas con jamón Albóndigas a la jardinera Pan/ Fruta | 21 Lentejas a la campesina Abadejo en salsa Pan/ Lácteo | 22 Macarrones con boloñesa de atún Revuelto de gambas con ensalada Pan/ Fruta | kcl: 740,2 Prot: 27,9 HC: 94,7 Lip: 27,7 |
| 25 Crema de verduras Taqitos de lomo adobado con salteado de arroz Pan/ Fruta | 26 Potaje de garbanzos con acelgas Salmón al horno con verduras Pan/ Fruta | 27 Tallarines salteados con verduras y salsa de soja Tortilla alemana con ensalada Pan/ Fruta | 28 Sopa minestrone Ragout de ternera con ensalada Pan/ Lácteo | 29 Alubias estofadas con arroz Merluza a la marinera con ensalada Pan/ Fruta | kcl: 754,6 Prot: 26,7 HC: 107,5 Lip: 24,2 |

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES