

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2019

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
1 Crema de calabacín Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	2 Lentejas estofadas con verduras Bacalao al horno con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	3 Menestra de verduras salteadas Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	5 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	6 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	7 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26
8 Lentejas a la jardinera con verduras Calamar a la madrileña Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	10 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	11 Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	13 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27
15 VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	17 SEMANA (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	18 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	19 SANTA (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	21 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
22 NO LECTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	23 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	24 Lentejas estofadas con verduras Abadejo en salsa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	25 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	27 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 748 HC: 107 Prot: 27 Lip: 25
29 Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta	30 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta			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.			Kcl: 756 HC: 106 Prot: 28 Lip: 25

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

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **abril-19**

MENÚ: **PROFESORES**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	Coliflor gratinada Escalopa casera de lomo al pimentón con ensalada Pan / Fruta	2	Lentejas a la castellana Bacalao con pisto Pan / Fruta	3	Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Pan / Fruta	4	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Pan / Lácteo	5	Paella de pescado Rodaja de merluza con ensalada Pan / Fruta	kcl: 725,2 Prot: 25,2 HC: 100,1 Lip: 24,9
8	Lentejas a la jardinera con verduras Rabas a la andaluza Pan / Fruta	9	Crema de zanahoria Escalopines a la pimienta con ensalada Pan / Fruta	10	Arroz caldoso de verduras Revuelto de bacalao con ensalada Pan / Fruta	11	Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española Pan / Lácteo	12	Macarrones a la napolitana Salmón al horno con verduras con ensalada Pan / Fruta	kcl: 760,1 Prot: 28,0 HC: 102,4 Lip: 26,5
15	VACACIONES	16		17	SEMANA	18		19	SANTA	kcl: 756,9 Prot: 29,0 HC: 103,3 Lip: 25,3
22	NO LECTIVO	23	FESTIVO	24	Lentejas guisadas con verduras Rodaja de merluza con ensalada Pan / Fruta	25	Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Pan / Lácteo	26	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
29	Crema de calabacín Hamburguesa encebollada con ensalada Pan / Fruta	30	Lentejas estofadas con verduras Timbal de bacalao Pan / Fruta							kcl: 756,1 Prot: 27,5 HC: 105,9 Lip: 24,7

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **abril-19**

MENÚ: **3. NO HUEVO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Crema de calabacín Lomo al pimentón con ensalada Pan / Fruta	2	Lentejas a la castellana Bacalao al horno con verduritas Pan / Fruta	3	Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Pan / Fruta	4	Sopa de verduras Cocido completo con ensalada Pan / Lácteo	5	Arroz a la cubana Pollo asado con ensalada Pan / Fruta	kcl:	725,1
8	Lentejas a la jardinera con verduras Abadejo al horno Pan / Fruta	9	Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Pan / Fruta	10	Arroz caldoso de verduras Pechuga al horno con ensalada Pan / Fruta	11	Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española Pan / Lácteo	12	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Bacalao en pepitoria con ensalada Pan / Fruta	kcl:	701,7
15	VACACIONES	16		17	SEMANA	18		19	SANTA	Prot:	25,3
22	NO LECTIVO	23	FESTIVO	24	Lentejas guisadas con verduras Abadejo en salsa con ensalada Pan / Fruta	25	Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Pan / Lácteo	26	Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Estofado de pavo con ensalada Pan / Fruta	HC:	100,5
29	Crema de calabacín Hamburguesa con ensalada Pan / Fruta	30	Lentejas estofadas con verduras Merluza encebollada Pan / Fruta							Lip:	24,7
										kcl:	752,5
										Prot:	29,4
										HC:	101,8
										Lip:	25,7
										kcl:	742,8
										Prot:	26,3
										HC:	103,6
										Lip:	24,5
										kcl:	742,5
										Prot:	27,8
										HC:	103,6
										Lip:	24,1

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **abril-19**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
1	Crema de calabacín Huevos aurora con ensalada Pan / Fruta	2	Lentejas a la castellana Bacalao al horno con verduritas Pan / Fruta	3	Menestra salteada Merluza al horno Pan / Fruta	4	Sopa de verduras Pollo al limón con ensalada Pan / Lácteo	5	Arroz a la cubana Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta	kcl:	725,1
8	Lentejas a la jardinera con verduras Calamares a la madrileña Pan / Fruta	9	Crema de zanahoria Merluza encebollada Pan / Fruta	10	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún con ensalada Pan / Fruta	11	Guiso de alubias con verduras Bacalao en pepitoria Pan / Lácteo	12	Macarrones a la napolitana Merluza en salsa verde con ensalada Pan / Fruta	Prot:	24,9
15	VACACIONES	16		17	SEMANA	18		19	SANTA	HC:	100,8
22	NO LECTIVO	23	FESTIVO	24	Lentejas guisadas con verduras Abadejo en salsa con ensalada Pan / Fruta	25	Crema de verduras Merluza encebollada Pan / Lácteo	26	Espirales pomodoro Tortilla francesa con ensalada Pan / Fruta	Lip:	24,3
29	Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta	30	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa verde Pan / Fruta							kcl:	754,5
										Prot:	27,5
										HC:	102,4
										Lip:	26,1
										kcl:	746,7
										Prot:	28,6
										HC:	102,4
										Lip:	24,8
										kcl:	744,2
										Prot:	25,5
										HC:	105,2
										Lip:	24,6
										kcl:	751,2
										Prot:	26,7
										HC:	106,2
										Lip:	24,4

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **abril-19**

MENÚ: **8. NO PESCADO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Crema de calabacín Lomo al pimentón con ensalada Pan / Fruta	2	Lentejas a la castellana Pechuga al horno Pan / Fruta	3	Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Pan / Fruta	4	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada Pan / Lácteo	5	Arroz a la cubana Tortilla de patata con ensalada Pan / Fruta
8	Lentejas a la jardinera con verduras Magro con champiñones Pan / Fruta	9	Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Pan / Fruta	10	Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan / Fruta	11	Guiso de alubias con verduras Albóndigas en salsa española Pan / Lácteo	12	Macarrones a la napolitana Lomo en salsa casera con ensalada Pan / Fruta
15	VACACIONES	16		17	SEMANA	18		19	SANTA
22	NO LECTIVO	23	FESTIVO	24	Lentejas guisadas con verduras Estofado de pavo con ensalada Pan / Fruta	25	Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Pan / Lácteo	26	Espirales pomodoro Tortilla americana con ensalada Pan / Fruta
29	Crema de calabacín Hamburguesa con ensalada Pan / Fruta	30	Lentejas estofadas con verduras Pechuga al horno Pan / Fruta						

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-19**

MENÚ: **11. ASTRINGENTE**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	Arroz cocido Merluza al horno Pan / Fruta	2	Puré de patata Pechuga al horno Pan / Fruta	3	Puré de patata Lomo al horno Pan / Fruta	4	Crema de zanahoria Tortilla francesa Pan / Lácteo	5	Arroz cocido Merluza al horno Pan / Fruta
8	Puré de patata Abadejo al horno Pan / Fruta	9	Arroz cocido Pechuga al horno Pan / Fruta	10	Crema de zanahoria Tortilla francesa Pan / Fruta	11	Arroz cocido Lomo al horno Pan / Lácteo	12	Puré de patata Merluza al horno Pan / Fruta
15	VACACIONES	16		17	SEMANA	18		19	SANTA
22	NO LECTIVO	23	FESTIVO	24	Crema de zanahoria Merluza al horno Pan / Fruta	25	Arroz cocido Tortilla francesa Pan / Lácteo	26	Puré de patata Merluza al horno Pan / Fruta
29	Puré de patata Abadejo al horno Pan / Fruta	30	Arroz cocido Pechuga al horno Pan / Fruta						