

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Febrero 2020

**COLEGIO:** RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<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><b>1</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>
<p><b>3</b></p> <p>Crema de verduras Magro con arroz salteado Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2704/647</p> <p>GT: 16</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 99</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 35</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de zanahoria Rape a la griega Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3127/748</p> <p>GT: 26</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 96</p> <p>AZ: 24</p> <p>PROT: 38</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>17</b></p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de calabacín Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla casera de atún con ensalada Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2686/643</p> <p>GT: 13</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 102</p> <p>AZ: 24</p> <p>PROT: 35</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>24</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>		<p>VE: 2624/628</p> <p>GT: 13</p> <p>GS: 2</p> <p>HC: 100</p> <p>AZ: 24</p> <p>PROT: 34</p> <p>SAL: 3</p>

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

MES: febrero-20

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de verduras Merluza al horno Fruta y pan	4 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	5 Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Espirales pomodoro Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
10 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Crema de zanahoria Rape a la griega Fruta y pan integral	12 Menestra salteada Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
17 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	19 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
24 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Sopa maravilla con verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	28 Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: febrero-20

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de verduras Merluza al horno Fruta y pan	4 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	5 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Espirales pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
10 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan	11 Crema de zanahoria Rape a la griega Fruta y pan integral	12 Menestra salteada Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
17 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	19 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
24 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	28 Potaje de garbanzos Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**

MES: febrero-20

MENÚ: 8. NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de verduras Magro de cerdo con salteado de arroz Fruta y pan	4 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Fruta y pan integral	5 Sopa minestrone Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Alubias estofadas con arroz Lomo en salsa casera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Espirales pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
10 Lentejas a la castellana Pollo al chilindrón Fruta y pan	11 Crema de zanahoria Estofado de pavo Fruta y pan integral	12 Menestra salteada Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
17 Macarrones a la napolitana Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de calabacín Estofado campesino de magro Fruta y pan integral	19 Lentejas a la jardinera Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 702,95 Prot: 25,12 HC: 90,30 Lip: 24,36
24 Arroz con tomate Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Yogur y pan integral	28 Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 697,59 Prot: 25,84 HC: 88,10 Lip: 24,42

**VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES**

MES: febrero-20

MENÚ: 27. VEGETARIANO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Crema de verduras Menestra de verduras Fruta y pan	4 Potaje de garbanzos Guiso de patata Fruta y pan integral	5 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	6 Alubias estofadas con arroz Crema de patata, judía verde y calabacín Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	7 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan
10 Lentejas a la castellana Puré de patata Fruta y pan	11 Crema de zanahoria Coliflor rehogada Fruta y pan integral	12 Menestra salteada Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	14 Arroz a la cubana Crema de patata, judía verde y calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan
17 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Crema de calabacín Salteado de verduras Fruta y pan integral	19 Lentejas a la jardinera Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	21 Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas Fruta y pan
24 Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	25 Lentejas a la campesina Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	26 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Judías verdes con refrito Crema de puerro Yogur de soja y pan integral	28 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Fruta y pan

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**