

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 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 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Sopa de cocido Lomo en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2535/607 GT: 25 GS: 9 HC: 66 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>5</b></p> <p>Crema de verduras Magro a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2815/673 GT: 19 GS: 4 HC: 99 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Escalope casero de lomo al pimentón Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3386/810 GT: 37 GS: 9 HC: 91 AZ: 19 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>19</b></p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de calabacín Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2797/669 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p><b>26</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>		<p>VE: 2695/645 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 3</p>

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

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

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-20

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	2 Verdura tricolor Pechuga al horno Fruta y pan	kcl: 693,53 Prot: 24,14 HC: 91,61 Lip: 23,10
5 Crema de verduras Merluza al horno Fruta y pan	6 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	7 Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Espirales pomodoro Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	15 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 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
19 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	21 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
26 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Sopa maravilla con verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan	29 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	30 Potaje de garbanzos Jamoncito de pollo en salsa Ensalada de lechuga 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)**

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-20

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	2 Verdura tricolor Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
5 Crema de verduras Merluza al horno Fruta y pan	6 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	7 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 Espirales pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	15 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 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
19 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	21 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
26 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Fruta y pan	29 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	30 Potaje de garbanzos Merluza al horno Ensalada de lechuga 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: octubre-20

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 Sopa de cocido Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Yogur y pan	2 Verdura tricolor Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera Fruta y pan	kcl: 702,43 Prot: 24,14 HC: 90,91 Lip: 24,40
5 Crema de verduras Magro de cerdo con salteado de arroz Fruta y pan	6 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	7 Sopa minestrone Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 Espirales pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,94 Prot: 26,07 HC: 92,62 Lip: 24,03
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Menestra salteada Lomo al pimentón Fruta y pan	15 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 716,81 Prot: 24,69 HC: 92,00 Lip: 25,18
19 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Crema de calabacín Estofado campesino de magro Fruta y pan	21 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 685,53 Prot: 24,78 HC: 90,47 Lip: 22,50
26 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Fruta y pan	29 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Yogur y pan	30 Potaje de garbanzos Jamoncito de pollo en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 693,63 Prot: 26,61 HC: 87,42 Lip: 23,94

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

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-20

MENÚ: 27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	2 Verdura tricolor Crema de puerro Fruta y pan
5 Crema de verduras Menestra de verduras Fruta y pan	6 Potaje de garbanzos Guiso de patata Fruta y pan integral	7 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Alubias estofadas con arroz Crema de patata, judía verde y calabacín Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	9 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan	15 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	16 Arroz a la cubana Crema de patata, judía verde y calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan
19 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Crema de calabacín Salteado de verduras Fruta y pan integral	21 Lentejas a la jardinera Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	23 Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas Fruta y pan
26 Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas a la campesina Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Sopa de verduras Salteado de verduras Fruta y pan	29 Judías verdes con refrito Crema de puerro Yogur de soja y pan integral	30 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan

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