

MES: Enero 2021

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.				1 NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	5 NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	6 NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	7 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Fruta)	8 Lentejas a la campesina con verduras Abadejo en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	9 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3196/765 GT: 28 GS: 3 HC: 100 AZ: 18 PROT: 29 SAL: 2
11 Crema de verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	12 Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	13 Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)	14 Alubias estofadas con verduras Merluza en salsa marinera Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	15 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	16 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3316/793 GT: 26 GS: 3 HC: 110 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 3
18 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	19 Arroz a la cubana Filete de merluza al horno con verduritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	20 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro estofado en salsa cazadora con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta)	21 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	22 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos)	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	24 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3185/762 GT: 26 GS: 6 HC: 105 AZ: 25 PROT: 27 SAL: 3
25 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	26 Crema de calabacín Lomo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	27 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	28 JORNADA DEL PAIS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga Intxaursalsa y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	29 SAN VALERO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	31 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3177/760 GT: 25 GS: 3 HC: 84 AZ: 24 PROT: 47 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-21

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Crema de calabacín Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	kcl: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
11 Crema de verduras Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	13 Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	15 Arroz caldoso de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
18 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patatas panaderas Fruta y pan	19 Arroz a la cubana Merluza al horno con verduritas Fruta y pan integral	20 Verdura tricolor Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
25 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	26 Crema de calabacín Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 <i>Jornada vasca</i> Macarrones con bechamel de idiazábal Tortilla de queso idiazábal y bacalao Ensalada de lechuga Intxaursalsa y pan integral	29 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-21

MENÚ: 6. NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Crema de calabacín Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	kcl: 704,85 Prot: 25,52 HC: 91,21 Lip: 24,01
11 Crema de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	13 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	15 Arroz caldoso de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
18 Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan	19 Arroz a la cubana Merluza al horno con verduritas Fruta y pan integral	20 Verdura tricolor Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
25 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	26 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 <i>Jornada vasca</i> Macarrones con bechamel de idiazábal Tortilla de queso idiazábal y bacalao Ensalada de lechuga Intxaursalsa y pan integral	29 Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: enero-21

MENÚ: 8. NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Lentejas a la campesina Magro con champiñones Fruta y pan	kcl: 711,42 Prot: 26,19 HC: 90,48 Lip: 24,26
11 Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Pechuga al horno Fruta y pan integral	13 Sopa minestrone Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Alubias estofadas Lomo en salsa casera Yogur y pan integral	15 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 715,22 Prot: 26,74 HC: 90,90 Lip: 24,75
18 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patatas panaderas Fruta y pan	19 Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta y pan integral	20 Verdura tricolor Magro estofado en salsa cazadora Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,37 Prot: 25,42 HC: 89,66 Lip: 23,18
25 Arroz caldoso de verduras Ternera guisada Fruta y pan	26 Crema de calabacín Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Lentejas a la jardinera Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Jornada vasca Macarrones pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Intxaursalsa y pan integral	29 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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-21

MENÚ: 9. NO LEGUMINOSAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	kcl: Prot: HC: Lip:
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Crema de calabacín Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Puré de patata Abadejo en pepitoria Fruta y pan	kcl: 682,67 Prot: 25,21 HC: 90,16 Lip: 20,15
11 Crema de puerro Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Guiso de patata Merluza al horno Fruta y pan integral	13 Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Salteado de verduras Merluza en salsa de zanahoria Yogur y pan integral	15 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,91 Prot: 23,95 HC: 93,79 Lip: 23,56
18 Coliflor rehogada Pollo asado al tomillo con patatas panaderas Fruta y pan	19 Arroz a la cubana Abadejo al horno Fruta y pan integral	20 Acelgas con patata Magro estofado en salsa cazadora Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,00 Prot: 24,01 HC: 90,62 Lip: 22,45
25 Arroz caldoso de verduras Merluza al horno Fruta y pan	26 Crema de calabacín Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Puré de patata Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Jornada vasca Macarrones pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Intxaursalsa y pan integral	29 Guiso de patata Pollo asado Fruta y pan	kcl: 687,44 Prot: 24,61 HC: 92,85 Lip: 21,73

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-21

MENÚ: 10. NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	kcl: Prot: HC: Lip:
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Crema de calabacín Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	8 Lentejas a la campesina Filete de abadejo en salsa Fruta y pan	kcl: 697,99 Prot: 25,27 HC: 91,05 Lip: 21,43
11 Crema de verduras Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	13 Sopa minestrone Tortilla alemana Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Alubias estofadas Filete de merluza en salsa marinera Yogur y pan	15 Arroz caldoso de verduras 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
18 Lentejas estofadas con verduras Pollo asado al tomillo con patatas panaderas Fruta y pan	19 Arroz a la cubana Merluza al horno con verduritas Fruta y pan	20 Verdura tricolor Magro estofado en salsa cazadora Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan	22 Crema de zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 716,81 Prot: 24,69 HC: 92,00 Lip: 25,18
25 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	26 Crema de calabacín Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 <i>Jornada vasca</i> Macarrones con bechamel de idiazábal Tortilla de queso idiazábal y bacalao Ensalada de lechuga Postre especial y pan	29 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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: enero-21

MENÚ: 27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 FESTIVO	kcl: Prot: HC: Lip:
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Crema de calabacín Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	8 Lentejas a la campesina Arroz cocido Fruta y pan	kcl: 526,64 Prot: 16,14 HC: 87,09 Lip: 8,10
11 Crema de verduras Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Potaje de garbanzos Guiso de patata Fruta y pan integral	13 Sopa de verduras Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Alubias estofadas Crema de patata, judía verde y calabacín Yogur de soja y pan integral	15 Arroz caldoso de verduras Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
18 Lentejas estofadas con verduras Coliflor rehogada Fruta y pan	19 Arroz a la cubana Crema de patata, judía verde y calabacín Fruta y pan integral	20 Verdura tricolor Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	22 Crema de zanahoria Arroz cocido Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
25 Arroz caldoso de verduras Crema de puerro Fruta y pan	26 Crema de calabacín Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Lentejas a la jardinera Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 <i>Jornada vasca</i> Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Acelgas con patata Ensalada de lechuga Postre especial y pan integral	29 Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES