

MES: Abril 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 indicados en este menú.			1 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	2 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 Macarrones con salsa de tomate Bitoque de cerdo y ternera en salsa (cebolla, tomate y pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	6 Lentejas castellanas Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	7 Menestra de verduras salteadas Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	8 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	9 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 2624/628 GT: 21 GS: 7 HC: 87 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 3
12 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	13 Crema de calabacín Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	14 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	16 Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2522/603 GT: 21 GS: 4 HC: 80 AZ: 23 PROT: 23 SAL: 2
19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	20 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	21 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	22 Judías verdes con refrito Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)	23 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	24 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2500/598 GT: 20 GS: 3 HC: 82 AZ: 22 PROT: 23 SAL: 3
26 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	27 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	29 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)			VE: 2529/605 GT: 20 GS: 6 HC: 84 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-21**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	
5 Macarrones con tomate Merluza al horno Fruta y pan	6 Lentejas a la castellana Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	8 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 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
12 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral	14 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
19 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan integral	21 Sopa maravilla con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Judías verdes con refrito Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 FESTIVO	kcl: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07
26 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Borrajá con patatas Pollo asado Yogur y pan integral	30 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,29 Prot: 25,32 HC: 87,02 Lip: 25,76

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-21**

MENÚ: **6. NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	
5 Macarrones con tomate Merluza al horno Fruta y pan	6 Lentejas a la castellana Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	8 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9 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
12 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	14 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16 Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86
19 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Merluza al horno Fruta y pan integral	21 Sopa de verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Judías verdes con refrito Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23 FESTIVO	kcl: 702,16 Prot: 24,68 HC: 89,48 Lip: 24,83
26 Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	30 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-21**

MENÚ: **10. NO FRUTOS SECOS**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	kcl: Prot: HC: Lip:
5 Macarrones con tomate Bitoque de cerdo y ternera en salsa Fruta y pan	6 Lentejas a la castellana Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Menestra salteada Lomo al pimentón Fruta y pan	8 Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan	9 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
12 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de calabacín Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan	14 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	16 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
19 Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan	21 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Judías verdes con refrito Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Yogur y pan	23 FESTIVO	kcl: 692,56 Prot: 25,60 HC: 88,41 Lip: 23,83
26 Lentejas guisadas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	29 Borraja con patatas Estofado campesino de magro Yogur y pan	30 Espirales pomodoro Tortilla americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,55 Prot: 25,67 HC: 87,47 Lip: 26,10

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **abril-21**

MENÚ: **27. VEGETARIANO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
						1 SEMANA SANTA		2 SEMANA SANTA		kcl: Prot: HC: Lip:
5 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Crema de zanahoria Fruta y pan	6 Lentejas a la castellana Arroz cocido Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	7 Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan	8 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	9 Arroz a la cubana Crema de patata, judía verde y calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63					
12 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Crema de calabacín Salteado de verduras Fruta y pan integral	14 Lentejas a la jardinera Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	16 Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13					
19 Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana Acelgas rehogadas Fruta y pan integral	21 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Judías verdes con refrito Crema de puerro Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	23 FESTIVO	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03					
26 Lentejas guisadas con verduras Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	27 Arroz a la cubana Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas Crema de zanahoria Fruta y pan	29 Borraja con patatas Coliflor rehogada Yogur de soja y pan integral	30 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48					

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES