

MES: Septiembre 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 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	4 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	7 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	8 <b>INICIO DE CURSO ESCOLAR</b> Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta	9 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	10 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	11 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	12 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 2478/593 GT: 20 GS: 5 HC: 74 AZ: 13 PROT: 22 SAL: 3
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	14 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Pollo asado con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	15 Arroz a la cubana Abadejo al horno con salteado de verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	16 Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	17 Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	18 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2425/580 GT: 20 GS: 5 HC: 72 AZ: 12 PROT: 20 SAL: 4
20 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	21 Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	22 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) 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	25 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	26 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2490/596 GT: 20 GS: 5 HC: 75 AZ: 13 PROT: 22 SAL: 3
27 Lentejas a la campesina con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta a la plancha (cerdo y ternera) con salsa (tomate, cebolla, especias) con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	29 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta				VE: 2529/605 GT: 20 GS: 4 HC: 77 AZ: 14 PROT: 22 SAL: 3

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

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

MES: Septiembre 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.		<b>1</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>2</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>3</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>4</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>5</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>6</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>7</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>8</b> <b>INICIO DE CURSO ESCOLAR</b> Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>9</b> Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>10</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3266/781 GT: 26 GS: 2 HC: 98 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 3
<b>13</b> Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>14</b> Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Pollo asado con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>15</b> Arroz a la cubana Abadejo al horno con salteado de verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>16</b> Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>17</b> Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>18</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>19</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3081/737 GT: 26 GS: 6 HC: 92 AZ: 23 PROT: 26 SAL: 3
<b>20</b> Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>21</b> Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>22</b> Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>23</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>24</b> Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>25</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>26</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3265/781 GT: 26 GS: 5 HC: 98 AZ: 13 PROT: 29 SAL: 3
<b>27</b> Lentejas a la campesina con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>28</b> Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta a la plancha (cerdo y ternera) con salsa (tomate, cebolla, especias) con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>29</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>30</b> Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta				VE: 3331/797 GT: 27 GS: 5 HC: 100 AZ: 14 PROT: 30 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: septiembre-21

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		8 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Estofado de pavo Yogur y pan integral	10 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	15 Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16 Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
20 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral	22 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
27 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	28 Sopa maravilla con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1

MES: septiembre-21

MENÚ: (01) - CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		8 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	9 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Yogur y pan sin gluten	10 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	kcl: 710,0 Prot: 24,6 HC: 94,1 Lip: 23,7
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	14 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	15 Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan sin gluten	16 Sopa de verduras Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	17 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan sin gluten	kcl: 686,2 Prot: 24,3 HC: 90,9 Lip: 22,5
20 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	21 Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan sin gluten	22 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	24 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan sin gluten	kcl: 690,7 Prot: 25,3 HC: 92,5 Lip: 22,0
27 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan sin gluten	28 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	29 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan sin gluten	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten		kcl: 683,9 Prot: 24,1 HC: 88,4 Lip: 23,5

MES: septiembre-21

MENÚ: (03) - SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		8 Sopa de verduras Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Pincho moruno de cerdo con salteado de arroz Yogur y pan	10 Alubias estofadas Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 710,3 Prot: 24,5 HC: 94,1 Lip: 23,8
13 Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16 Sopa de verduras Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan	17 Menestra salteada Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan	kcl: 684,0 Prot: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0
20 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan	22 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan	24 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 691,5 Prot: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0
27 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan	28 Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Potaje de garbanzos Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan		kcl: 688,4 Prot: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7

MES: septiembre-21

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		8 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Merluza al horno Yogur y pan integral	10 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,3 Prot: 25,1 HC: 92,6 Lip: 23,5
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	15 Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	16 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
20 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan integral	22 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	24 Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
27 Lentejas a la campesina Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	28 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral		kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8

MES: septiembre-21

MENÚ: 27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		8 Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Crema de zanahoria Fruta y pan integral	10 Alubias estofadas Crema de patata, zanahoria y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 536,22 Prot: 16,12 HC: 90,72 Lip: 7,24
13 Crema de zanahoria Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	15 Arroz a la cubana Espinacas salteadas Fruta y pan	16 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17 Menestra salteada Crema de patata y judía verde Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
20 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Crema de calabacín Judías verdes salteadas Fruta y pan integral	22 Lentejas a la jardinera Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24 Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
27 Lentejas a la campesina Acelgas rehogadas Fruta y pan	28 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	29 Arroz con tomate Crema de patata, calabacín y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	30 Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan integral		kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
					kcl: Prot: HC: Lip:

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