

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2018

**COLEGIO:** CORTES DE ARAGON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<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><b>FESTIVO</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>Kcl: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>
<p><b>5</b></p> <p>Alubias estofadas a la riojana Pollo asado con patatas panaderas y ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz a la napolitana Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Palometa a la griega Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Pasta con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 741</p> <p>HC: 96</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 29</p>
<p><b>12</b></p> <p>Sopa de arroz con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada y patatas fritas Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras San Marino (merluza, jamón york y queso) Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras con arroz Calamar a la madrileña con ensalada Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Ragout de ternera a la jardinera Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 755</p> <p>HC: 108</p> <p>Prot: 28</p> <p>Lip: 25</p>
<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras Salchichas de cerdo al horno con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>Sopa de cocido con verduras Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 726</p> <p>HC: 101</p> <p>Prot: 26</p> <p>Lip: 26</p>
<p><b>26</b></p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Bacalao con verduritas Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Coditos a la napolitana Formas de pescado con ensalada Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>			<p>Kcl: 761</p> <p>HC: 103</p> <p>Prot: 29</p> <p>Lip: 27</p>

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