

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: CORTES DE ARAGON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Crema de verduras Salchichas de cerdo al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Arroz a la cubana Palometa en salsa americana (tomate, ajo y perejil) con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Tortilla de patatas con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 726 HC: 101 Prot: 26 Lip: 26</p>
<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas en salsa española Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Bacalao con verduritas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>11</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 761 HC: 103 Prot: 29 Lip: 27</p>
<p>15</p> <p>Sopa de pollo casera con arroz Pollo asado con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la jardinera San Jacobo con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Pasta a la boloñesa Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes salteadas Pinchos morunos con arroz Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Alubias guisadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 758 HC: 104 Prot: 30 Lip: 26</p>
<p>22</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Calamar a la madrileña Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>Arroz a la cubana Lomo fresco al pimentón rebozado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada y patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 748 HC: 107 Prot: 27 Lip: 25</p>
<p>29</p> <p>Crema de calabacín Estofado de lomo a la cazadora Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con refrito Pechuga de pollo rebozada con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<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>Kcl: 757 HC: 107 Prot: 28 Lip: 25</p>		

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