

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: **OCTUBRE**

MENÚ: **BASAL**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>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.</p>			<p>1</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Yogurt y pan</p>	<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	
<p>5</p> <p>Salteado de acelgas con patatas</p> <p>Magro en salsa con arroz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>6</p> <p>Fideuá de pollo</p> <p>Ventresca de merluza a la griega</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>7</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pollo asado al romero</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>8</p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla</p> <p>Tortilla francesa de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Yogurt y pan</p>	<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 712,9</p> <p>Prot: 26,1</p> <p>HC: 92,6</p> <p>Lip: 24,0</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>FESTIVO</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>15</p> <p>Marmitako de atún</p> <p>Pollo asado al limón</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Yogurt y pan</p>	<p>16</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Timbal de dorada</p> <p>Patatas a lo pobre</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 716,8</p> <p>Prot: 24,7</p> <p>HC: 92,0</p> <p>Lip: 25,2</p>
<p>19</p> <p>Pasta (integral) con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>21</p> <p>Alubias estofadas con chorizo</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>22</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Yogurt y pan</p>	<p>23</p> <p>Paella mixta</p> <p>Abadejo a la marinera</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 701,0</p> <p>Prot: 24,8</p> <p>HC: 91,0</p> <p>Lip: 24,0</p>
<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla de patata casera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>27</p> <p>Coditos a la napolitana</p> <p>Chuleta de aguja</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>28</p> <p>Salteado de acelgas con patatas</p> <p>Magro en salsa con arroz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>29</p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero</p> <p>Gratinado de salmón</p> <p>Patatas panadera al orégano</p> <p>Yogurt y pan</p>	<p>30</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>kcl: 706,1</p> <p>Prot: 25,1</p> <p>HC: 88,9</p> <p>Lip: 25,3</p>

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES