

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: febrero-21

MENÚ: BASAL EL PARQUE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york Lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	2 Crema de calabacín Lomo adobado al horno Lechuga y maíz Fruta y pan integral	3 Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado Fruta y pan	4 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta Lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	5 Paella mixta Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guisantes) Lechuga y zanahoria Fruta y pan	kcl: 714,0 Prot: 38,0 HC: 93,0 Lip: 5,0
8 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas Lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	9 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja Lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	10 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa Arroz Fruta y pan	11 Crema mediterránea de alubias al romero con verduras Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral	12 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón Lechuga y maíz Fruta y pan	kcl: 721,0 Prot: 39,0 HC: 114,0 Lip: 2,0
15 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinería (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	16 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja Salteado de verduras Fruta y pan integral	17 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso Lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	18 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana Lechuga y tomate Yogur y pan integral	19 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado Lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	kcl: 691,0 Prot: 37,0 HC: 95,0 Lip: 5,0
22 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas Lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	23 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín Lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	24 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza Lechuga y maíz Fruta y pan	25 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta Salteado de verduras Yogur y pan integral	26 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha Lechuga y tomate Fruta y pan	kcl: 645,0 Prot: 33,0 HC: 98,0 Lip: 3,0
				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	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES