

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: GIL TARIN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional	
1 Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	2 Menestra de verduras salteadas Graten de huevos con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	3 Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	4 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con puré de manzana Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	6 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Kcl: 780 HC: 98 Prot: 29 Lip: 36	
8 Lentejas estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	9 Crema de guisantes Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	10 Salteado de acelgas con patatas Canelones de carne Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	11 NO LECTIVO (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	12 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	13 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 785 HC: 101 Prot: 27 Lip: 38	
15 Tricolor de verdura rehogada Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	16 Garbanzos estofados Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	17 Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	18 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	19 Paella de verduras Filete de lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	20 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	21 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25	
22 Pasta salteada con verduritas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	23 Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	24 Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	25 Judías verdes salteadas con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	26 Arroz con magro y verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	27 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28	
29 Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	30 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	31 Arroz tres delicias Lomo de caella al horno con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	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.					Kcl: 796 HC: 100 Prot: 36 Lip: 29

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