

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: GIL TARIN

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>1 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>2 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>3 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>4 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>5 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>6 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>7 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>8 (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>9 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>10 Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>11 Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>12 Arroz tres delicias Lomo de caella al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>13 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>14 Salteado de acelgas con patatas Pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>15 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>16 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29</p>
<p>17 Judías verdes salteadas con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Postre lácteo y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>18 Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>19 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york y queso con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>20 Alubias pintas estofadas Merluza con jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>21 Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>22 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>23 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>Kcl: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26</p>
<p>24 Macarrones a la carbonara San Jacobo con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>25 Crema de tomate con queso Hamburguesa a la plancha con verduras Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>26 Salteado de borraja con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>27 Crema de legumbres Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>28 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>29 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>30 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcl: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29</p>

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