

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: CEIP FORO ROMANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	2 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Crema de verduras Magro con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	5 Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	6 Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 Alubias estofadas con verduras Merluza en salsa marinera Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	8 Sopa minestrone Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	9 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	10 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2980/713 GT: 24 GS: 5 HC: 93 AZ: 13 PROT: 26 SAL: 3
11 Lentejas estofadas con chorizo Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	12 Crema de zanahoria Abadejo al horno con verduras Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	13 Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	14 Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	15 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2996/717 GT: 25 GS: 5 HC: 92 AZ: 12 PROT: 25 SAL: 4
18 Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	19 Crema de calabacín Lomo asado en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta)	20 Lentejas estofadas con verduras Cazuela de calamar con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	21 Arroz caldoso de verduras Albóndigas en salsa española Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	22 JORNADA RIOJANA Caparrones con sus sacramentos Tortilla a la riojana Melocotón en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	23 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 2930/701 GT: 24 GS: 5 HC: 91 AZ: 13 PROT: 25 SAL: 3
25 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	26 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	27 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	28 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	29 Potaje de garbanzos con verduras Salteado de pollo con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	30 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos		VE: 2951/706 GT: 25 GS: 5 HC: 89 AZ: 14 PROT: 25 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES