

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: CEIP NERTÓBRIGA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<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>VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>3</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>4</p> <p>VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con ensalada de tomate con cebolla Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2431/582 GT: 20 GS: 4 HC: 81 AZ: 22 PROT: 27 SAL: 3</p>
<p>11</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>15</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>17</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2849/682 GT: 20 GS: 4 HC: 90 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>18</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Guisantes salteados Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>20</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>JORNADAS PAÍS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3154/754 GT: 20 GS: 4 HC: 113 AZ: 28 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>31</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2788/667 GT: 16 GS: 3 HC: 100 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3</p>

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

No Carne

MES: Enero 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.				1 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 Pasta con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate con cebolla Fruta y pan	VE: 2470/591 GT: 18 GS: 4 HC: 87 AZ: 20 PROT: 28 SAL: 2
11 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	12 Arroz con salsa de tomate Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	14 Sopa de pasta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	15 Patatas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan	VE: 2581/618 GT: 15 GS: 3 HC: 92 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
18 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan	19 Guisantes salteados Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	20 FESTIVO	21 JORNADAS PAÍS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan	VE: 2988/715 GT: 17 GS: 3 HC: 111 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	27 Sopa de pasta Abadejo a la plancha Fruta y pan	28 Marmitako de atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	29 Paella de arroz integral con verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan	VE: 2506/599 GT: 12 GS: 1 HC: 99 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3