

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2019

COLEGIO: LA JOTA

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</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>3</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>4</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>7</p> <p style="color: orange;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>8</p> <p>Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Alubias pintas estofadas Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>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 Pasta y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26</p>
<p>14</p> <p>Macarrones a la carbonara Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>Sopa de ave Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>Salteado de borraja con patatas Ragout de pavo Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29</p>
<p>21</p> <p>Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido con pasta Pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcl: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29</p>
<p>28</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>29</p> <p style="color: orange;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>30</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>				<p>Kcl: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27</p>

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