

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2019

COLEGIO: CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>2</p> <p>Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>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</p>	<p>5</p> <p>Paella de verduras Filete de lenguadina a la romana con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25</p>
<p>8</p> <p>Pasta con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>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</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>12</p> <p>Paella de verduras y carne Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 773 HC: 97 Prot: 28 Lip: 36</p>
<p>15</p> <p>VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>DE (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>17</p> <p>SEMANA (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>SANTA (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0</p>
<p>22</p> <p>NO LECTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>24</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 Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Alubias pintas estofadas Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>26</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>27</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>Kcl: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26</p>
<p>29</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>30</p> <p>Crema de tomate con queso Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>			<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>Kcl: 769 HC: 100 Prot: 39 Lip: 29</p>

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