

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: TENERIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	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 indicados en este menú.		1 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	3 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	4 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 2922/699 GT: 20 GS: 12 HC: 96 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
6 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	7 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	10 Paella mixta Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	11 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3398/813 GT: 45 GS: 7 HC: 86 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2
13 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	14 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	15 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	16 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	17 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3343/800 GT: 25 GS: 4 HC: 116 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2
20 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	23 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	24 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	25 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 2516/602 GT: 16 GS: 4 HC: 91 AZ: 27 PROT: 29 SAL: 3
27 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	28 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	30 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	31 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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