

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: CEIP CALIXTO ARIÑO

| 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 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos | 2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | 3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 4 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 5 1º Legumbres 2º Carne 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 |
| 6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos | 7 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 8 INICIO DE CURSO ESCOLAR Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos | 9 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta | 10 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | 11 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta | 12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta | VE: 3266/781 GT: 26 GS: 2 HC: 98 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 3 |
| 13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta | 14 Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Pollo asado con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos | 15 Arroz a la cubana Abadejo al horno con salteado de verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 16 Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | 17 Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos | 18 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos | 19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos | VE: 3081/737 GT: 26 GS: 6 HC: 92 AZ: 23 PROT: 26 SAL: 3 |
| 20 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 21 Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos | 22 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta | 23 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | 24 Guiso de alubias con verduras (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos | 25 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos | 26 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | VE: 3265/781 GT: 26 GS: 5 HC: 98 AZ: 13 PROT: 29 SAL: 3 |
| 27 Lentejas a la campesina con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos | 28 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta a la plancha (cerdo y ternera) con salsa (tomate, cebolla, especias) con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | 29 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta | 30 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | | | | VE: 3331/797 GT: 27 GS: 5 HC: 100 AZ: 14 PROT: 30 SAL: 3 |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES