

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2023

CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

**FESTIVO**

2

Pasta con salsa de zanahoria  
Pollo a la barbacoa con pisto  
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1

3

Alubias pintas estofadas con verduras  
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3

6

Salteado de borraja con patatas  
Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:28 SAL:1

7

Vichyssoise de garbanzos  
Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero  
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1

8

Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)  
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:127 AZ:26 PROT:18 SAL:3

9

Guiso de lentejas con manzana  
Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2

10

Sopa de pasta  
Pollo asado con salteado de verduras  
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:75 AZ:26 PROT:40 SAL:3

13

Puré de patata, puerro y zanahorias  
Hamburguesa mixta con arroz salteado  
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:3

14

Paella de verduras  
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:2

15

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado  
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2

16

Alubias estofadas con verduras  
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

17

Pasta con salsa de tomate  
Rabas de calamar con guacamole de brócoli  
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1

20

Salteado de acelgas con patatas  
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3

21

Arroz tres delicias  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

22

Crema de zanahoria con manzana  
Pollo asado al romero con patatas dado  
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1

23

Pasta integral a la napolitana  
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2

24

Lentejas estofadas con verduras  
Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1

27

Arroz hortelano con legumbres con verduras  
Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1

28

Garbanzos estofados  
Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas  
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:32 GS:4 HC:150 AZ:47 PROT:45 SAL:1

29

Sopa minestrone  
Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:110 AZ:26 PROT:39 SAL:3

30

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria  
Abadejo con pisto  
Yogur y pan integral

VE:1.960/469 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1