

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2024

CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>				<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>3</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>4</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.194/764 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>11</p> <p>Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:10 PROT:42 SAL:2</p>	<p>15</p> <p>Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>
<p>18</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>25</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Pasta integral a la napolitana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	

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