

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2025

CRA Alto Gallego

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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		1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	3 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	7 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	8 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</small>	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) <small>VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1</small>	10 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</small>	11 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	12 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
13 Salteado de acelgas con patatas Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos) <small>VE:3.072/735 GT:15 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:29 SAL:2</small>	14 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</small>	15 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta) <small>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1</small>	16 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) <small>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</small>	17 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos) <small>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1</small>	18 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	19 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta
20 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) <small>VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1</small>	21 Garbanzos estofados con verduras Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos) <small>VE:3.331/797 GT:45 GS:6 HC:133 AZ:38 PROT:51 SAL:1</small>	22 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta) <small>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</small>	23 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta) <small>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</small>	24 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</small>	25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	26 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
27 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2</small>	28 Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</small>	29 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) <small>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1</small>	30 Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) <small>VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1</small>	31 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta) <small>VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1</small>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES