

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 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 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
3 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	4 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	5 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1	6 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1	7 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1	8 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
10 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.194/764 GT:42 GS:7 HC:103 AZ:27 PROT:27 SAL:1	11 Arroz hortelano con legumbres Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1	12 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.072/735 GT:34 GS:3 HC:107 AZ:28 PROT:47 SAL:1	13 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	15 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	16 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
17 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1	18 Salteado de borraja con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1	19 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3	20 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2	21 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1	22 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos
24 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	25 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	26 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 Lácteos VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	27 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	28 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES