

Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Octubre 2024

Andrés Oliván

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>	<p>1</p> <p>Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.479/593 GT:18 GS:4 HC:80 AZ:18 PROT:29 SAL:4</p>	<p>2</p> <p>Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.438/583 GT:23 GS:4 HC:75 AZ:20 PROT:20 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.522/603 GT:25 GS:6 HC:74 AZ:18 PROT:21 SAL:4</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.420/579 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:22 PROT:79 SAL:4</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
	<p>7</p> <p>Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.553/611 GT:17 GS:4 HC:76 AZ:22 PROT:37 SAL:4</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.490/596 GT:23 GS:4 HC:69 AZ:21 PROT:22 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.549/610 GT:24 GS:10 HC:78 AZ:21 PROT:20 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.405/575 GT:16 GS:2 HC:72 AZ:28 PROT:32 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.284/546 GT:18 GS:3 HC:86 AZ:18 PROT:21 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.341/560 GT:25 GS:2 HC:66 AZ:19 PROT:23 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:2.635/630 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.547/609 GT:25 GS:6 HC:72 AZ:24 PROT:23 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>20</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>21</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.410/577 GT:19 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:24 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.475/592 GT:16 GS:2 HC:81 AZ:19 PROT:31 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.541/608 GT:21 GS:4 HC:86 AZ:19 PROT:6 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Empanada de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.536/607 GT:19 GS:4 HC:76 AZ:22 PROT:229 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.508/600 GT:18 GS:4 HC:75 AZ:22 PROT:31 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>28</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.418/578 GT:18 GS:2 HC:70 AZ:22 PROT:30 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.537/607 GT:22 GS:6 HC:79 AZ:23 PROT:22 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.503/599 GT:20 GS:5 HC:71 AZ:21 PROT:31 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.486/595 GT:20 GS:5 HC:75 AZ:18 PROT:30 SAL:3</p>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES