

Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Abril 2025

Benedicto XIII

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	1 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.176/760 GT:24 GS:2 HC:97 AZ:30 PROT:35 SAL:2	2 Crema de verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.240/775 GT:25 GS:5 HC:94 AZ:27 PROT:40 SAL:2	3 Potaje de garbanzos Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.142/752 GT:34 GS:5 HC:70 AZ:22 PROT:42 SAL:2	4 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro a la campesina Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.072/735 GT:28 GS:2 HC:83 AZ:30 PROT:32 SAL:2	5 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta
7 Sopa minestrone Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.230/773 GT:24 GS:3 HC:86 AZ:33 PROT:50 SAL:3	8 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.277/784 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:37 SAL:2	9 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.265/781 GT:30 GS:5 HC:90 AZ:33 PROT:35 SAL:2	10 Lentejas (eco.) a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.150/754 GT:29 GS:6 HC:87 AZ:18 PROT:36 SAL:3	11 Arroz con salsa de tomate Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.297/789 GT:19 GS:2 HC:127 AZ:31 PROT:25 SAL:3	12 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	13 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
14 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	15 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	16 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 SEMANA SANTA 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos
21 SEMANA SANTA 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	22 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	23 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	24 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	25 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.054/731 GT:26 GS:4 HC:89 AZ:21 PROT:33 SAL:2	26 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos
28 Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.257/779 GT:26 GS:5 HC:94 AZ:55 PROT:40 SAL:2	29 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.244/776 GT:25 GS:3 HC:85 AZ:33 PROT:51 SAL:3	30 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.096/741 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:24 PROT:35 SAL:3				

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES