

No Carne

MES: Abril 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.				1 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2215/530 GT: 6 GS: 0 HC: 89 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3
4 Salteado de borraja con patatas Wok de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	6 Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	7 Crema de zanahoria Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur y pan integral	8 Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2752/658 GT: 18 GS: 2 HC: 98 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2
11 <b>SEMANA SANTA</b>	12 <b>SEMANA SANTA</b>	13 <b>SEMANA SANTA</b>	14 <b>SEMANA SANTA</b>	15 <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
18 <b>SEMANA SANTA</b>	19 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	20 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Yogur y pan integral	22 Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan	VE: 2713/649 GT: 15 GS: 2 HC: 98 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 1
25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	27 Sopa de fideos Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan	28 Marmitako de atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	29 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2761/660 GT: 14 GS: 6 HC: 106 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2