MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2024

TENERIAS

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 Lentejas estofadas con verduras Lomo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos* VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	2 *1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta*	3 *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos*
4 FESTIVO *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta*	5 FESTIVO *1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	6 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Merluza a la romana Yogur y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	8 Sopa minestrone Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan *(*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta* VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	9 *1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta*	10 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*
11 Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos* VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2	12 Fideuá con verduras Lomo fresco con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos* VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	13 Alubias estofadas con verduras Salchichas con salsa de tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos* VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1	14 Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con patatas fritas Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta* VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	15 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1	16 *1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta*	17 *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
18 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta* VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	19 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta* VE:3.269/782 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:59 SAL:1	20 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos* VE:3.060/732 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1	21 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con mahonesa Yogur y pan integral *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta* VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1	22 Arroz tres delicias Estofado de pavo con verduritas Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos* VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1	23 *1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	24 *1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos* *1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos*
25 Arroz hortelano con verduras Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	26 Crema de verduras Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos*	27 Acelgas salteadas Lomo empanado con patatas fritas Fruta y pan *(*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos*	28 FESTIVO *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	29 FESTIVO *1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos* *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	30 *1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta* *1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	31 *1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta* *1º Arroz 2º Carne con Verdura y*

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1	VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1				*Lácteos*

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