MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

Sin Cerdo

MES: Marzo 2024

TENERIAS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| 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<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4<br>FESTIVO | 5<br>FESTIVO | 6<br>Macarrones gratinados<br>Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1 | 7<br>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria<br>Abadejo con pisto<br>Yogur y pan integral<br>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1 | 8<br>Sopa minestrone<br>Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta y pan<br>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2 |
| 11<br>Guiso de lentejas<br>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2 | 12<br>Fideuá con verduras<br>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral<br>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2 | 13<br>Alubias estofadas con verduras<br>Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1 | 14<br>Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral<br>VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1 | 15<br>Crema de calabacín<br>Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas<br>Fruta y pan<br>VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1 |
| 18<br>Pasta integral a la napolitana<br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1 | 19<br>Garbanzos estofados con verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Fruta y pan integral<br>VE:3.269/782 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:59 SAL:1 | 20<br>Crema de zanahoria<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>VE:3.060/732 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1 | 21<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Filete de caballa con pisto<br>Yogur y pan integral<br>VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1 | 22<br>Arroz con salsa de tomate<br>Estofado de pavo con verduritas Fruta y pan<br>VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1 |
| 25<br>Arroz hortelano con legumbres con verduras<br>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1 | 26<br>Crema de verduras Pavo a la plancha con patatas dado<br>Fruta y pan integral<br>VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1 | 27<br>Acelgas salteadas Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1 | 28<br>FESTIVO | 29<br>FESTIVO |