MES: Marzo 2024 TENERIAS

Contenidos en nutrientes				1 aramark
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				Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina horno al a y maíz con ensalada de lechus Fruta y pan
4	5	6	7	VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26
FESTIVO	FESTIVO	Macarrones gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral	Sopa de pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan
		VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2
11	12	13	14	15
Guiso de lentejas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	Filete de lenguadina al	Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral	Crema de calabacín Abadejo al horno con patatas asadas Fruta y pan
VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2	Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1	VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1
18	19	20	21	22
Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral	Crema de zanahoria con manzana Merluza rebozada con ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate
VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	VE:3.269/782 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:59 SAL:1	VE:3.060/732 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1	VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1	VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

25	26	27	28	29
Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Crema de verduras Filete de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan integral	Acelgas salteadas Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	FESTIVO	FESTIVO
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		

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES