

MES: Marzo 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>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.</p>	<p>1 Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral</p>	<p>2 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>3 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral</p>	<p>4 FESTIVO</p>	<p>VE: 2573/616 GT: 14 GS: 2 HC: 95 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>7 FESTIVO</p>	<p>8 Sopa de fideos Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan integral</p>	<p>9 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>10 Marmitako de atún Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral</p>	<p>11 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>VE: 2835/678 GT: 15 GS: 7 HC: 110 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>14 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>15 Crema de calabacín Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p>	<p>16 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan</p>	<p>17 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>18 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>VE: 2842/680 GT: 24 GS: 3 HC: 94 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>21 Lentejas estofadas con arroz integral Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>22 Coditos a la napolitana Wok de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>23 Crema de zanahoria con manzana Tortilla francesa con arroz Fruta y pan</p>	<p>24 Garbanzos estofados con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>25 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 3340/799 GT: 25 GS: 3 HC: 117 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>28 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>29 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral</p>	<p>30 Sopa de fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>31 Alubias estofadas con verduras Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p>		<p>VE: 2901/694 GT: 25 GS: 3 HC: 94 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 3</p>