

MES: Marzo 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 Fideuá de pollo Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral	2 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	3 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral	4 FESTIVO	VE: 2746/657 GT: 15 GS: 3 HC: 100 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
7 FESTIVO	8 Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan integral	9 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	10 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	11 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 3101/742 GT: 19 GS: 9 HC: 110 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
14 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	15 Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan	17 Salteado de judías verdes con patatas Filete de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2955/707 GT: 25 GS: 3 HC: 95 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
21 Lentejas estofadas con arroz integral Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	22 Coditos a la napolitana Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	23 Crema de zanahoria con manzana Hamburguesa a la plancha con arroz Fruta y pan	24 Garbanzos estofados con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata y zanahoria Yogur y pan integral	25 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3336/798 GT: 24 GS: 4 HC: 118 AZ: 28 PROT: 39 SAL: 2
28 Salteado de acelgas con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	29 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral	30 Sopa de ave con pasta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	31 Alubias estofadas con verduras Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral		VE: 3065/733 GT: 27 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3