

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2914/697 GT: 16 GS: 4 HC: 105 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">JORNADA GALLEGA</p> <p>Pote gallego Zorza con verduras Natillas de chocolate y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Fideuá marinera Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3014/721 GT: 21 GS: 4 HC: 101 AZ: 31 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>20</p> <p style="text-align: center;">Paella de arroz integral con verduras</p> <p>Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 2851/682 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p style="text-align: center;">Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido</p> <p>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dadas Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Paella marinera Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2972/711 GT: 24 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p style="text-align: center;">Lentejas estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>31</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>			<p>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.</p>			<p>VE: 3207/767 GT: 23 GS: 2 HC: 121 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>

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