

MES: Marzo 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	3 Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	VE: 2816/674 GT: 15 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
9 Salteado de acelgas con patatas Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	10 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral	11 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	12 JORNADA GALLEGA Crema de verduras Filete de merluza con verduras Natillas de chocolate y pan integral	13 Fideuá marinera Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	VE: 2752/658 GT: 16 GS: 2 HC: 98 AZ: 31 PROT: 35 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con fideos y quinoa Ternera a la jardinera con champiñones Fruta y pan	19 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	20 Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2816/674 GT: 15 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
23 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	24 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Pavo a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral	25 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan	VE: 2782/665 GT: 21 GS: 4 HC: 96 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
30 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	31 Coditos a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral			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.	VE: 3061/732 GT: 21 GS: 1 HC: 123 AZ: 28 PROT: 30 SAL: 2