

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

**MES:** Marzo 2020

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>6</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>VE: 2858/684 GT: 16 GS: 3 HC: 101 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan</p>	<p>11</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p><b>JORNADA GALLEGA</b> Pote gallego Zorza con verduras Natillas de chocolate y pan</p>	<p>13</p> <p>Fideuá marinera Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>VE: 3068/734 GT: 21 GS: 4 HC: 102 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</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan</p>	<p>20</p> <p><b>Paella de arroz integral con verduras</b> Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan</p>	<p>VE: 2905/695 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p><b>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido</b> Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan</p>	<p>25</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan</p>	<p>VE: 2983/714 GT: 23 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p><b>Lentejas estofadas con arroz integral</b> Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>31</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</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: 3274/783 GT: 23 GS: 2 HC: 122 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>