

MES: Marzo 2021

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	2 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	3 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	4 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	5 FESTIVO	VE: 2735/654 GT: 17 GS: 4 HC: 92 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
8 Salteado de acelgas con patatas Pavo a la plancha con arroz Fruta y pan	9 Fideuá de pollo Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	10 Salteado de guisantes con patata y cebolla Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	11 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas dado Yogur y pan integral	12 Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2996/717 GT: 17 GS: 3 HC: 109 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2
15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	16 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	17 Sopa de ave con pasta Estofado de ternera Fruta y pan	18 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	19 Paella de arroz integral con verduras Palometa al horno con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2737/655 GT: 14 GS: 3 HC: 99 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
22 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	23 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Pavo a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral	24 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	25 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	26 Arroz con salsa de tomate Bacalao con pisto Fruta y pan	VE: 2774/664 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA		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 y los valores para el rango de 14 a 18 años corresponden a un 20% más de los menús indicados.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0