

MES: Marzo 2021

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa Fruta y pan	2 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	3 Alubias estofadas con verduras Chuleta 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 de soja y pan integral	5 FESTIVO	VE: 2476/592 GT: 13 GS: 2 HC: 84 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
8 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa 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, cebolla y jamón cocido Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	11 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas dado Yogur de soja y pan integral	12 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 3069/734 GT: 18 GS: 3 HC: 110 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3
15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo 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 Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	18 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan integral	19 Paella de arroz integral con verduras Palometa al horno con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2763/661 GT: 15 GS: 3 HC: 98 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
22 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	23 Crema de calabacín Lomo al horno con patatas dado Fruta y pan integral	24 Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	25 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur de soja y pan integral	26 Arroz con salsa de tomate Bacalao con pisto Fruta y pan	VE: 2988/715 GT: 25 GS: 4 HC: 94 AZ: 23 PROT: 39 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