

No Carne

MES: Enero 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 <b>FESTIVO</b>	7 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	8 Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	9 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Tortilla casera de atún con salteado de verduras Yogur y pan integral	10 Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2786/667 GT: 16 GS: 3 HC: 103 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
13 Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan	14 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	15 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	16 <b>JORNADA PAÍS VASCO</b> Porrusalda Sukalki de ternera Cuajada con miel y pan integral	17 Patatas estofadas con verduras Rape al horno con verduras Fruta y pan	VE: 2463/589 GT: 11 GS: 2 HC: 93 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
20 Salteado de acelgas con patatas Filete de lenguadina a la plancha con arroz Fruta y pan	21 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	22 Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	23 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	24 Fideuá marinera Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2766/662 GT: 16 GS: 2 HC: 102 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 3
27 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	28 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	29 <b>FESTIVO</b>	30 Marmitako de atún Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	31 Paella de arroz integral con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de tomate Fruta y pan	VE: 2750/658 GT: 14 GS: 2 HC: 104 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3