

MES: Marzo 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan (sin gluten)	3 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	4 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	5 FESTIVO	6 FESTIVO	VE: 2455/587 GT: 17 GS: 4 HC: 81 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
9 Salteado de acelgas con patatas Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	10 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan (sin gluten)	11 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	12 JORNADA GALLEGA Pote gallego Zorza con verduras Natillas de chocolate y pan (sin gluten)	13 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2806/671 GT: 22 GS: 6 HC: 86 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	17 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	18 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (sin gluten)	19 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten)	20 Paella de arroz integral con verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2558/612 GT: 18 GS: 4 HC: 85 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 3
23 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	24 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	25 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	26 Salteado de judías verdes con bacon Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2799/670 GT: 28 GS: 6 HC: 81 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
30 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten)	31 Pasta (sin gluten) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)			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: 2582/618 GT: 21 GS: 3 HC: 85 AZ: 25 PROT: 24 SAL: 2