

MES: Marzo 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	3 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	VE: 2825/676 GT: 16 GS: 3 HC: 101 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2
9 Salteado de acelgas con patatas Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	10 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	11 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	12 JORNADA GALLEGA Pote gallego Zorza con verduras Natillas de chocolate y pan integral	13 Pasta con salsa de tomate Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	VE: 2886/690 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 3
16 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Garbanzos estofados con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	18 Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan	19 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	20 Paella de arroz integral con verduras Lomo a la plancha con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2785/666 GT: 16 GS: 4 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
23 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	24 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	25 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan	26 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	27 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2862/685 GT: 23 GS: 5 HC: 95 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2
30 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	31 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral			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: 3207/767 GT: 23 GS: 2 HC: 121 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2