

MES: Marzo 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Menestra de verduras salteadas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre 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: 2734/654 GT: 15 GS: 2 HC: 100 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 Ventresca de merluza a la griega 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 (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	VE: 2952/706 GT: 20 GS: 4 HC: 99 AZ: 30 PROT: 38 SAL: 3
16 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde 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 Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan	VE: 2854/683 GT: 17 GS: 4 HC: 102 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
23 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha 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 Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2993/716 GT: 27 GS: 6 HC: 94 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
30 Lentejas estofadas con arroz integral Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	31 Pasta (sin huevo) 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: 2954/707 GT: 19 GS: 2 HC: 105 AZ: 32 PROT: 33 SAL: 2