

MES: Marzo 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Puré de verduras Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	3 Arroz con salsa de tomate Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan integral	4 Pasta con salsa de tomate Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	5 FESTIVO	6 FESTIVO	VE: 2887/691 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
9 Salteado de acelgas con patatas Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	10 Puré de 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 Crema de verduras Zorza con verduras Natillas de chocolate y pan integral	13 Fideuá marinera Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	VE: 2568/614 GT: 15 GS: 2 HC: 91 AZ: 30 PROT: 33 SAL: 2
16 Salteado de acelgas con patatas Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Puré de verduras 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 Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	19 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	20 Arroz con salsa de tomate Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan	VE: 2617/626 GT: 15 GS: 2 HC: 93 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
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 Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	25 Puré de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan	26 Pasta con salsa de tomate 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: 2775/664 GT: 22 GS: 4 HC: 94 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
30 Puré de verduras 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: 2817/674 GT: 21 GS: 2 HC: 104 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2