

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

MES: Marzo 2020

COLEGIO: PUBLICOS CCS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 FESTIVO</p> <p>Macarrones al pomodoro Filete de merluza a la crema con calabacín con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.545/609 GT:30 GS:3 HC:53 AZ:6 PROT:15 SAL:5</p>	<p>3 Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.505/599 GT:34 GS:7 HC:52 AZ:10 PROT:14 SAL:4</p>	<p>4 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa de atún Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.505/599 GT:34 GS:4 HC:54 AZ:3 PROT:13 SAL:4</p>	<p>5 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.) VE:2.477/593 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4</p>	<p>6 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.497/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5</p>
<p>9 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.497/597 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:1 PROT:15 SAL:5</p>	<p>10 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Potaje de garbanzos con carne (zanahoria, patata, judía verde, cebolla, arroz y magro de cerdo) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.499/598 GT:34 GS:5 HC:50 AZ:19 PROT:15 SAL:4</p>	<p>11 Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate) Albóndigas de merluza y pota guisadas a la vizcaína (tomate, pimiento, ajo, perejil) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.519/603 GT:30 GS:3 HC:53 AZ:7 PROT:15 SAL:5</p>	<p>12 Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.515/602 GT:30 GS:4 HC:56 AZ:3 PROT:13 SAL:5</p>	<p>13 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Pizza casera a los 3 quesos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.530/605 GT:30 GS:4 HC:54 AZ:4 PROT:14 SAL:3</p>
<p>16 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos con salsa de tomate y atún Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.537/607 GT:33 GS:3 HC:51 AZ:4 PROT:15 SAL:2</p>	<p>17 Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.517/602 GT:34 GS:4 HC:52 AZ:5 PROT:14 SAL:5</p>	<p>18 JORNADA GASTMCA. GALLEGA Potaje gallego (alubias, zanahoria, patata, arroz, tomate, pimiento, chorizo) Abadejo a la gallega (patata y pimentón) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.480/593 GT:32 GS:3 HC:51 AZ:5 PROT:15 SAL:4</p>	<p>19 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con patatas asadas Yogur y pan (eco.) VE:2.493/596 GT:34 GS:6 HC:51 AZ:18 PROT:14 SAL:5</p>	<p>20 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.535/607 GT:32 GS:4 HC:56 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>
<p>23 Lentejas con arroz (arroz, zanahoria, cebolla) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.482/594 GT:31 GS:4 HC:53 AZ:5 PROT:14 SAL:4</p>	<p>24 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.523/604 GT:32 GS:3 HC:56 AZ:5 PROT:12 SAL:3</p>	<p>25 Espirales a la napolitana (tomate, cebolla, zanahoria y pimiento) Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de tomate con aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.539/607 GT:30 GS:3 HC:56 AZ:5 PROT:13 SAL:4</p>	<p>26 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas Yogur y pan (eco.) VE:2.485/595 GT:34 GS:5 HC:50 AZ:17 PROT:15 SAL:6</p>	<p>27 Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.503/599 GT:31 GS:4 HC:51 AZ:4 PROT:15 SAL:4</p>
<p>30 Macarrones al pomodoro Filete de merluza a la crema con calabacín con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.545/609 GT:30 GS:3 HC:53 AZ:6 PROT:15 SAL:5</p>	<p>31 Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.505/599 GT:34 GS:7 HC:52 AZ:10 PROT:14 SAL:4</p>			