

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Marzo 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde) Jurel a la griega Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.551/610 GT:30 GS:2 HC:55 AZ:7 PROT:15 SAL:4</p>	<p>2 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de col lombarda Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.530/605 GT:32 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>	<p>3 Fideos con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.565/614 GT:32 GS:4 HC:60 AZ:6 PROT:13 SAL:7</p>	<p>4 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4</p>	<p>5 Crema de espinacas y manzana (eco.) Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Yogur y pan (eco.) VE:2.497/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5</p>
<p>8 Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) guisadas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6</p>	<p>9 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales (eco.) con boloñesa de dorada Yogur y pan integral (eco.) VE:2.488/595 GT:31 GS:3 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:2</p>	<p>10 Estofado de ternera con patata Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.545/609 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:3 PROT:14 SAL:3</p>	<p>11 Cazuela de arroz caldoso con verduras ecológicas Merluza con zanahoria y patata Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.519/603 GT:30 GS:3 HC:57 AZ:4 PROT:14 SAL:4</p>	<p>12 Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7</p>
<p>15 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde) Palometa a la griega Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.514/601 GT:31 GS:5 HC:52 AZ:19 PROT:15 SAL:4</p>	<p>16 Arroz con tomate (eco.) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.519/603 GT:30 GS:4 HC:57 AZ:3 PROT:12 SAL:4</p>	<p>17 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.488/595 GT:31 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4</p>	<p>18 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Coditos (eco.) con boloñesa de ternera Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.548/610 GT:30 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:15 SAL:3</p>	<p>19 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Yogur y pan (eco.) VE:2.536/607 GT:32 GS:5 HC:50 AZ:19 PROT:15 SAL:4</p>
<p>22 Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de col lombarda Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7</p>	<p>23 Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.507/600 GT:32 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:13 SAL:3</p>	<p>24 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Alubias estofadas con chorizo Yogur y pan (eco.) VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4</p>	<p>25 Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.493/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:5</p>	<p>26 Arroz con bacalao Medias lunas de huevo Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.487/595 GT:33 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>
<p>29 VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>30 VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>31 VACACIONES SEMANA SANTA</p>		