

MES: Marzo 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan (sin gluten)	2 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan (sin gluten)	3 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	4 Sopa de cocido con pasta (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	5 FESTIVO	VE: 2553/611 GT: 20 GS: 5 HC: 74 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 1
8 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (sin gluten)	9 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	11 JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas fritas Postre especial y pan (sin gluten)	12 Salteado de guisantes con patata y cebolla Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2997/717 GT: 24 GS: 5 HC: 95 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	16 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	17 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (sin gluten)	18 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten)	19 Paella de arroz integral con verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre (sin gluten) Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2515/602 GT: 17 GS: 4 HC: 84 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2
22 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	23 Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	24 Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	25 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)	26 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera (mejillón,tomate,cebolla,guiso) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2767/662 GT: 28 GS: 6 HC: 80 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA	31 SEMANA SANTA		Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0