

MES: Marzo 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	2 Arroz con salsa de tomate Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral	3 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	4 Sopa de pasta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	5 <b>FESTIVO</b>	VE: 2464/589 GT: 14 GS: 3 HC: 90 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2
8 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan	9 Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	11 <b>JORNADA CASTILLA Y LEÓN</b> Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor" Filete de merluza a la plancha con patatas fritas Hojaldre de miel y pan integral	12 Salteado de guisantes con patata y cebolla Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	VE: 3009/720 GT: 20 GS: 2 HC: 211 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3
15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	16 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	17 Sopa de pasta Abadejo al horno Fruta y pan	18 Marmitako de atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	19 Paella de arroz integral con verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan	VE: 2515/602 GT: 12 GS: 1 HC: 99 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3
22 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	23 Crema de calabacín Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	24 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan	25 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	26 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guiso) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2662/637 GT: 20 GS: 2 HC: 94 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2
29 <b>SEMANA SANTA</b>	30 <b>SEMANA SANTA</b>	31 <b>SEMANA SANTA</b>		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