

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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	4 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	5 FESTIVO	VE: 2743/656 GT: 18 GS: 4 HC: 91 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
8 Salteado de acelgas con patatas Pavo a la plancha con arroz Fruta y pan	9 Fideuá de pollo 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 JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor" Pollo al chilindrón con patatas fritas Hojaldre de miel y pan integral	12 Salteado de guisantes con patata y cebolla Bistec a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	VE: 3213/769 GT: 22 GS: 2 HC: 216 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
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 ave con pasta Abadejo al horno Fruta y pan	18 Marmitako de atún Pollo asado al limón 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: 2622/627 GT: 13 GS: 2 HC: 99 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 3
22 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	23 Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	24 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan	25 Salteado de judías verdes con patatas Bistec a la plancha 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: 2762/661 GT: 21 GS: 3 HC: 95 AZ: 26 PROT: 37 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