

MES: Marzo 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 Menestra de verduras salteadas Lomo a la plancha Fruta y pan	2 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral	3 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	4 Sopa de cocido con pasta (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	5 FESTIVO	VE: 2751/658 GT: 17 GS: 4 HC: 89 AZ: 23 PROT: 42 SAL: 2
8 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	9 Pasta (sin huevo) con 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 Pavo a la plancha 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 Postre especial y pan integral	12 Salteado de guisantes con patata y cebolla Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	VE: 3110/744 GT: 20 GS: 3 HC: 215 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3
15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo a la plancha 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 (sin huevo) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) 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: 2822/675 GT: 16 GS: 4 HC: 101 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
22 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	23 Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	24 Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan	25 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	26 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guisano con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2876/688 GT: 24 GS: 4 HC: 96 AZ: 24 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