

MES: Abril 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.			1 <b>SEMANA SANTA</b>	2 <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten)	6 Pasta (sin gluten) napolitana Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	7 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (sin gluten)	8 Crema mediterránea de alubias al romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur natural y pan (sin gluten)	9 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2452/587 GT: 16 GS: 4 HC: 85 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2
12 Salteado de judías verdes con patatas Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten)	14 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	15 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana Yogur natural y pan (sin gluten)	16 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2571/615 GT: 18 GS: 4 HC: 79 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
19 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	20 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	21 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	22 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur natural y pan (sin gluten)	23 <b>FESTIVO</b>	VE: 2495/597 GT: 20 GS: 4 HC: 84 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 3
26 Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan (sin gluten)	27 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan (sin gluten)	28 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	29 Sopa de cocido con pasta (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan (sin gluten)	30 Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2537/607 GT: 19 GS: 5 HC: 75 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2