

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 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	6 Pasta (sin huevo) napolitana Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	7 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	8 Crema mediterránea de alubias al romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral	9 Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2945/705 GT: 17 GS: 4 HC: 108 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
12 Salteado de judías verdes con patatas Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	13 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral	14 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	15 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana Yogur y pan integral	16 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2819/674 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
19 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	20 Garbanzos estofados con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	21 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	22 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral	23 FESTIVO	VE: 2669/639 GT: 16 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3
26 Menestra de verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	27 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral	28 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	29 Sopa de cocido con pasta (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	30 Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan	VE: 2801/670 GT: 18 GS: 4 HC: 91 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2