

MES: Marzo 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>				<p>1 Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>
<p>4 <b>FESTIVO</b></p>	<p>5 Macarrones gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.198/765 GT:17 GS:2 HC:96 AZ:40 PROT:40 SAL:1</p>	<p>6 Sopa de pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p>8 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>
<p>11 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>12 Fideuá con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>	<p>13 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>14 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1</p>	<p>15 Crema de calabacín Abadejo al horno con patatas asadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>
<p>18 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1</p>	<p>19 Garbanzos estofados con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:59 SAL:1</p>	<p>20 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1</p>	<p>21 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1</p>	<p>22 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1</p>
<p>25 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p>26 Crema de champiñones Filete de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>27 Menestra de verduras salteadas Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p>28 <b>FESTIVO</b></p>	<p>29 <b>FESTIVO</b></p>