

No Carne

MES: Marzo 2025

CEIP ALEJO LOREN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Salteado de brócoli con patatas
Filete de merluza al horno con patatas dado asadas con ajo y romero
Fruta y pan integral
VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4
Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta y pan
VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5
Crema de puerros con manzana
Abadejo al horno
Fruta y pan
VE:3.177/760 GT:7 GS:0 HC:81 AZ:27 PROT:33 SAL:1

6
Sopa de fideos
Tortilla francesa con dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral
VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7
Alubias pintas estofadas con arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10
Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11
Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12
Sopa marinera de pescado y fideos
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan
VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13
Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan integral
VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14
Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17
Guiso de lentejas con canela y limón
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral
VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18
Espaguetis (integrales) con salsa pesto
Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan
VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19
Alubias estofadas con calabaza y patata
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz
Fruta y pan
VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20
Crema de calabacín y zanahoria
Tortilla francesa de queso con patatas asadas con tomate y cebolla
Yogur y pan integral
VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21
Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24
Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral
VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25
Garbanzos estofados con verduras
Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan
VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26
Trinxat de col con patatas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan
VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27
Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral
VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28
Crema parmentier
Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan
VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31
Crema de puerros con manzana
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral
VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

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