

MES: Abril 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

1
Garbanzos (eco.) con espinacas con arroz integral
 Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz
 Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:24 GS:3 HC:114 AZ:28 PROT:36 SAL:2

2
 Sopa de estrellas
 Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:15 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:40 SAL:2

3
Alubias pintas estofadas con arroz integral
 Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
 Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

4
Salteado de acelgas frescas (eco.)
 Tortilla francesa con patatas panaderas
 Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

7
 Arroz con salsa de tomate
 Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maiz
 Fruta y pan integral

VE:3.076/736 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

8
 Garbanzos estofados con verduras
 Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
 Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:55 SAL:1

9
 Macarrones con salsa de tomate
 Abadejo al horno
 Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:2 GS:0 HC:78 AZ:27 PROT:11 SAL:0

10
 Crema de zanahoria
 Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
 Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

11
Lentejas (eco) estofadas con verduras
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
 Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:19 GS:3 HC:109 AZ:25 PROT:27 SAL:2

14
VACACIONES SEMANA SANTA

15
VACACIONES SEMANA SANTA

16
VACACIONES SEMANA SANTA

17
VACACIONES SEMANA SANTA

18
VACACIONES SEMANA SANTA

21
VACACIONES SEMANA SANTA

22
FESTIVO

23
FESTIVO

24
 Salteado de brócoli con patatas
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
 Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1

25
Alubias pintas estofadas con arroz integral
 Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
 Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

28
 Arroz con salsa de tomate
 Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maiz
 Fruta y pan integral

VE:3.076/736 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1

29
 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
 Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
 Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:14 GS:1 HC:108 AZ:34 PROT:28 SAL:1

30
 Sopa marinera de pescado y fideos
 Abadejo al horno
 Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:8 GS:1 HC:84 AZ:26 PROT:29 SAL:1