

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2023

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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.</p>		<p>1</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2</p>	<p>3</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>6</p> <p>Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:39 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos estofados Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.173/759 GT:24 GS:4 HC:119 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p>13</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.031/725 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Fideuá con verduritas Hamburguesa mixta con parmentier de espinacas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.168/758 GT:39 GS:5 HC:126 AZ:47 PROT:33 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.072/735 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>20</p> <p>Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Medallón de merluza con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias Salchichas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema de champiñones Albóndigas con tomate Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:80 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p>29</p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>Alubias estofadas con verduras Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1</p>	<p>31</p> <p>Sopa de pasta Pollo a la barbacoa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</p>		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES