

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: MARZO

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>CALABACIN FRESCO CON PATATA Y CEBOLLA PATATAS COCIDAS 195 GR=3 RAC POLLO ASADO AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>	<p>3</p> <p>SALTEADO DE GUI SANTES CON PATATA 300 GR GUI SANTES ESCURRIDOS=3 RAC ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>	<p>4</p> <p>ESTOFADO DE ALUBIAS CON CALABAZA 165 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3 RAC TORTILLA FRANCESA DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC MERLUZA CON REFRITO DE AJO Y BALSAMICO  FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>	<p>10</p> <p>LENTEJAS (ECO) ESTOFADAS CON VERDURAS 150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3 RAC TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS  FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE FIDEOS PASTA CRUDA 14GR=1 RAC LOMO AL AJILLO PATATA DADO 130 GR DE PATATA COCIDA=2 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>	<p>12</p> <p>BROCOLI CON PATATA PATATAS COCIDAS 227,5 GR=3,5 RAC JAMONCITOS DE POLLO ASADO AL TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL 165 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3 RAC CABALLA AL HORNO Y ALIÑO DE LIMON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>
<p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC TORTILLA FRANCESA CON ATUN ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>	<p>17</p> <p>GARBANZOS ECO. ESTOFADOS CON ESPINACAS Y HUEVO DURO 165 GR GARBANZOS ESCURRIDAS=3 RAC SUPREMA DE SALMON AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS  FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>	<p>18</p> <p>SOPA MARINERA DE PESCADO Y FIDEOS PASTA CRUDA 14GR=1 RAC SALTEADO DE CERDO CON PISTO SUAVE PATATA PANADERA 130 GR DE PATATA COCIDA=2 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE CALABACIN PATATAS COCIDAS 162,5 GR=2,5 RAC POLLO ASADO PATATAS DADO ASADAS CON AJO Y ROMERO PATATAS COCIDAS 65 GR=1 RAC YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>	<p>20</p> <p>SALTEADO DE GUI SANTES CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA 300 GR GUI SANTES ESCURRIDOS=3 RAC TORTILLA FRANCESA DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>
<p>23</p> <p>LENTEJAS (ECO) ESTOFADAS CON VERDURAS 150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3 RAC ABADEJO A LA BILBAINA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>	<p>24</p> <p>REHOGADO DE COL CON PATATA PATATAS COCIDAS 130 GR=2 RAC DADOS DE MAGRO EN SALSA PATATAS ASADAS CON TOMATE Y CEBOLLA PATATAS COCIDAS 65 GR=1 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>	<p>25</p> <p>ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA 135 GR DE PASTA COCIDA=3 RAC JAMONCITOS DE POLLO AL LIMON DADOS DE ZANAHORIA Y CALABACIN ASADOS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>	<p>26</p> <p>ESTOFADO DE ALUBIAS CON CALABAZA 192,5 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3,5 RAC TORTILLA FRANCESA DE JAMON YORK Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ  YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VINAGRETA DE CÍTRICOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>			<p>DIABETICO 6 RACIONES</p>

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)