

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2021

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>5</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2815/673 GT: 19 GS: 5 HC: 89 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 2</p>
<p>8</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Fideuá de pollo Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3113/745 GT: 20 GS: 4 HC: 110 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2783/666 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>22</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Paella mixta Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guisante) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2983/714 GT: 27 GS: 5 HC: 93 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>29</p> <p style="text-align: center;">SEMANA SANTA</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>30</p> <p style="text-align: center;">SEMANA SANTA</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>31</p> <p style="text-align: center;">SEMANA SANTA</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>		<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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