

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2921/699 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p style="text-align: center;"><b>JORNADA GALLEGA</b></p> <p>Pote gallego Zorza con verduras Natillas de chocolate y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Fideuá marinera Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3014/721 GT: 21 GS: 4 HC: 101 AZ: 31 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></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 Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>17</b></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 Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>20</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Paella de arroz integral con verduras</b></p> <p>Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2829/677 GT: 16 GS: 3 HC: 102 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p><b>23</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido</b></p> <p>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Paella marinera Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2977/712 GT: 25 GS: 5 HC: 94 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Lentejas estofadas con arroz integral</b></p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>31</b></p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>			<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>VE: 3207/767 GT: 23 GS: 2 HC: 121 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>

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

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