

MES: Marzo 2024

Andrés Oliván

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.  <b>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b></p>				<p><b>1</b></p> <p>Judías verdes con refrito                      Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)                      Fruta y pan                      (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.568/614 GT:21 GS:4 HC:59 AZ:21 PROT:23 SAL:4</p>	<p><b>2</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos                      1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos                      1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIVO</b>                      1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lentejas a la jardinera                      Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.574/616 GT:16 GS:2 HC:81 AZ:28 PROT:34 SAL:5</p>	<p><b>7</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras                      Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga                      Yogur y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.436/583 GT:22 GS:5 HC:78 AZ:18 PROT:19 SAL:4</p>	<p><b>8</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras                      Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo)                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.410/577 GT:23 GS:7 HC:64 AZ:21 PROT:25 SAL:3</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta                      1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos                      1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>11</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas                      Magro a la campesina                      Fruta y pan                      (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.554/611 GT:19 GS:2 HC:61 AZ:19 PROT:23 SAL:6</p>	<p><b>12</b></p> <p>Guiso de lentejas con frijoles                      Tortilla de patatas con ensalada de lechuga                      Fruta y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.468/590 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:25 SAL:5</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de zanahoria                      Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde)                      Fruta y pan                      (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.517/602 GT:1 GS:5 HC:70 AZ:21 PROT:32 SAL:3</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta                      Cocido completo con ensalada de lechuga                      Yogur y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:2.630/629 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate                      Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.541/608 GT:21 GS:4 HC:79 AZ:24 PROT:24 SAL:5</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos                      1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos                      1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>18</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras                      Revuelto de jamón york                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.487/595 GT:20 GS:4 HC:74 AZ:19 PROT:26 SAL:4</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras                      Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate)                      Fruta y pan integral                      (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.470/591 GT:18 GS:4 HC:73 AZ:21 PROT:33 SAL:3</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras                      Tortilla americana con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.503/599 GT:24 GS:5 HC:78 AZ:19 PROT:17 SAL:5</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras                      Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga                      Yogur y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.519/603 GT:16 GS:3 HC:82 AZ:19 PROT:29 SAL:5</p>	<p><b>22</b></p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias)                      Salchichas al horno con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.408/576 GT:19 GS:4 HC:79 AZ:25 PROT:20 SAL:4</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta                      1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos                      1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p><b>25</b></p> <p>Crema de zanahoria                      Empanada de atún                      Fruta y pan                      (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.512/601 GT:16 GS:2 HC:90 AZ:23 PROT:20 SAL:4</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras                      Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga                      Fruta y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.512/601 GT:15 GS:3 HC:89 AZ:18 PROT:27 SAL:4</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate                      Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.517/602 GT:18 GS:3 HC:92 AZ:23 PROT:17 SAL:4</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b>                      1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos                      (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b>                      1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta                      1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>31</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta                      1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>

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