

Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Marzo 2025

Andrés Oliván

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|--|--|---|--|---|
| <p>3</p> <p>Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.464/589 GT:17 GS:4 HC:74 AZ:20 PROT:32 SAL:2</p> | <p>4</p> <p>Lentejas a la castellana (cebolla, zanahoria, patata y pimentón) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.461/589 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:17 PROT:26 SAL:1</p> | <p>5</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.458/588 GT:23 GS:2 HC:65 AZ:25 PROT:24 SAL:2</p> | <p>6</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p> | <p>7</p> <p>Macarrones con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.424/580 GT:19 GS:3 HC:71 AZ:23 PROT:28 SAL:2</p> | <p>8</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> | <p>9</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> |
| <p>10</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pechuga de pollo empanada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.453/587 GT:25 GS:3 HC:69 AZ:21 PROT:18 SAL:2</p> | <p>11</p> <p>Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.452/587 GT:16 GS:2 HC:71 AZ:24 PROT:38 SAL:2</p> | <p>12</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.419/579 GT:21 GS:4 HC:72 AZ:17 PROT:26 SAL:2</p> | <p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.545/609 GT:20 GS:3 HC:78 AZ:22 PROT:28 SAL:2</p> | <p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.520/603 GT:21 GS:4 HC:74 AZ:20 PROT:26 SAL:1</p> | <p>15</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> | <p>16</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>17</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.429/581 GT:18 GS:2 HC:78 AZ:23 PROT:26 SAL:2</p> | <p>18</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.505/599 GT:24 GS:4 HC:69 AZ:19 PROT:22 SAL:2</p> | <p>19</p> <p>Salteado de borraja con patatas Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.467/590 GT:22 GS:2 HC:72 AZ:20 PROT:24 SAL:1</p> | <p>20</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de merluza en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.507/600 GT:18 GS:3 HC:80 AZ:19 PROT:29 SAL:2</p> | <p>21</p> <p>Crema de calabacín Pollo con arroz con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.528/605 GT:18 GS:3 HC:87 AZ:18 PROT:20 SAL:2</p> | <p>22</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> | <p>23</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.472/591 GT:22 GS:4 HC:70 AZ:20 PROT:25 SAL:2</p> | <p>25</p> <p>Arroz caldoso de verduras Salmón al horno con salsa pomodoro Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.448/586 GT:16 GS:2 HC:80 AZ:22 PROT:30 SAL:2</p> | <p>26</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.518/603 GT:27 GS:10 HC:70 AZ:19 PROT:17 SAL:2</p> | <p>27</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.651/634 GT:21 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:2</p> | <p>28</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.518/602 GT:25 GS:5 HC:63 AZ:23 PROT:27 SAL:2</p> | <p>29</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> | <p>30</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> |
| <p>31</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.432/582 GT:18 GS:3 HC:79 AZ:19 PROT:25 SAL:1</p> | | | | | | |
| | | | | | <p>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p> | |

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