

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2022

COLEGIO: FERRER Y RACAJ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<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>1</p> <p>Fideuá de pollo Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3035/726 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>7</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>8</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 Arroz y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>10</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>11</p> <p>Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2900/694 GT: 17 GS: 8 HC: 104 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>14</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 Verdura y Lácteos)</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>18</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>20</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2850/682 GT: 25 GS: 5 HC: 88 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>22</p> <p>Coditos a la napolitana Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3341/799 GT: 23 GS: 4 HC: 117 AZ: 28 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>Sopa de ave con pasta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Alubias estofadas con verduras Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>				<p>VE: 3065/733 GT: 27 GS: 5 HC: 95 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES