

Sin gluten /sin lactosa

MES: Abril 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|--|--|--|---|--|
| 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. | | | | 1 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) | VE: 3540/847 GT: 22 GS: 7 HC: 95 AZ: 28 PROT: 49 SAL: 1 |
| 4 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) | 5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) | 6 Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) | 7 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) | 8 Pasta (sin gluten) con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) | VE: 3077/736 GT: 28 GS: 6 HC: 100 AZ: 31 PROT: 29 SAL: 2 |
| 11 SEMANA SANTA | 12 SEMANA SANTA | 13 SEMANA SANTA | 14 SEMANA SANTA | 15 SEMANA SANTA | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 18 SEMANA SANTA | 19 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) | 20 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) | 21 Garbanzos estofados con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (sin gluten) | 22 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan (sin gluten) | VE: 3198/765 GT: 23 GS: 5 HC: 105 AZ: 30 PROT: 40 SAL: 1 |
| 25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) | 26 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) | 27 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (sin gluten) | 28 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) | 29 Paella de verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) | VE: 2971/711 GT: 21 GS: 6 HC: 103 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2 |