

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE


Sin Cerdo

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 verduras Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2550/610 GT: 10 GS: 2 HC: 89 AZ: 26 PROT: 43 SAL: 2
4 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	5 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	6 Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	7 Crema de zanahoria Filete de ternera con salteado de verduras Yogur y pan integral	8 Pasta con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2863/685 GT: 19 GS: 3 HC: 98 AZ: 27 PROT: 34 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 integral	20 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Lentejas estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada Yogur y pan integral	22 Fideuá de pollo Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan	VE: 2993/716 GT: 17 GS: 3 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 1
25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	27 Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	28 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	29 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2954/707 GT: 17 GS: 8 HC: 106 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1