

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

5

Crema de zanahoria con
manzana
Pollo asado al romero con
patatas dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1

6

Pasta integral a la napolitana
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2

7

Lentejas estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1

11

Garbanzos estofados
Limanda al horno con patatas
fritas
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1

12

Sopa minestrone
Pollo al chilindrón con ensalada
de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Abadejo con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1

14

Macarrones gratinados
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

17

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2

18

Fideuá con verduras
Filete de merluza a la andaluza
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2

19

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1

20

Arroz (integral) con pollo al curry
Albóndigas de merluza y pota en
salsa con salteado de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1

21

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno
con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1

24

Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

25

Garbanzos estofados con
verduras
Pollo al limón con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:37 GS:4 HC:132 AZ:35 PROT:54 SAL:1

26

Crema de zanahoria con
manzana
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Limanda al horno
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Arroz con salsa de tomate
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1

31

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1