

MES: Marzo 2020

COLEGIO: TERESIANO DEL PILAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Lentejas estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	3 Borrajá a la aragonesa Estofado a la jardinera con verduras Yogur y pan (sin gluten)	4 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten)	5 FESTIVO	6 FESTIVO	VE: 3214/769 GT: 24 GS: 5 HC: 100 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 3
9 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	10 Sopa de arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate Yogur y pan (sin gluten)	11 Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	12 JORNADA GALLEGA Pote gallego Zorza con ensalada Postre especial y pan (sin gluten)	13 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3257/779 GT: 28 GS: 5 HC: 97 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
16 Pasta (sin gluten) con tomate Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	17 Crema de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	18 Salteado de acelgas con patatas Bistec a la plancha con ensalada tropical Fruta y pan (sin gluten)	19 Arroz con salsa de tomate Ragout de ternera Fruta y pan (sin gluten)	20 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3280/785 GT: 26 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 3
23 Judías verdes con patatas Bacalao con tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	24 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (sin gluten)	25 Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	26 Marmitako de atún Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	27 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de tomate Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3190/763 GT: 24 GS: 4 HC: 99 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 3
30 Pasta (sin gluten) con tomate con verduritas Tortilla francesa con ensalada tropical Fruta y pan (sin gluten)	31 Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz pilaf Yogur y pan (sin gluten)			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 3228/772 GT: 27 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3