

MES: Marzo 2020

COLEGIO: TERESIANO DEL PILAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz Palometa empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>3</b></p> <p>Borraja a la aragonesa Magro a la plancha con panaché de verduras Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Macarrones a la carbonara Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 4500/1076 GT: 33 GS: 2 HC: 140 AZ: 20 PROT: 54 SAL: 3</p>
<p><b>9</b></p> <p>Arroz a la milanesa Gratén de huevos con tomate y bechamel con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de pasta Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>JORNADA GALLEGA</b> Pote gallego Zorza con ensalada Filloas de chocolate y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Patatas a la riojana Bacalao con pisto con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 4560/1091 GT: 39 GS: 5 HC: 136 AZ: 24 PROT: 49 SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Canelones de carne gratinados (bechamel y queso) con ensalada tropical Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con pimientos asados Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 4591/1098 GT: 37 GS: 3 HC: 140 AZ: 27 PROT: 52 SAL: 3</p>
<p><b>23</b></p> <p>Judías verdes con patatas Bacalao con tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Marmitako de atún Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 4466/1068 GT: 33 GS: 5 HC: 139 AZ: 23 PROT: 53 SAL: 3</p>
<p><b>30</b></p> <p>Tallarines con salsa de tomate con verduritas Tortilla francesa con ensalada tropical Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz pilaf Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 14 a 18 años corresponden a un 25% de los indicados en este menú.</p>			<p>VE: 4519/1081 GT: 38 GS: 3 HC: 135 AZ: 23 PROT: 49 SAL: 4</p>

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