

MES: Marzo 2020

COLEGIO: TERESIANO DEL PILAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 Lentejas estofadas con arroz Palometa empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	3 Borraja a la aragonesa Estofado a la jardinera Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 Macarrones a la carbonara Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	5 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	6 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	7 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2571/615 GT: 19 GS: 3 HC: 80 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 2
9 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Sopa de pasta Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	11 Alubias estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 JORNADA GALLEGA Pote gallego Zorza con ensalada Filloas de chocolate y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	13 Patatas a la riojana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	14 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 2545/609 GT: 19 GS: 4 HC: 81 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 2
16 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 Crema de verduras Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	18 Salteado de acelgas con patatas Escalope casero con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	19 Arroz con salsa de tomate Magro a la plancha con pimientos asados Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	20 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	21 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	22 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2563/613 GT: 21 GS: 5 HC: 94 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 3
23 Judías verdes con patatas Delicias de bacalao con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	24 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	25 Sopa de cocido Albóndigas en salsa con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	26 Marmitako de atún Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	27 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	28 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	29 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2466/590 GT: 18 GS: 5 HC: 80 AZ: 23 PROT: 27 SAL: 3
30 Tallarines con salsa de tomate con verduritas Tortilla francesa con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	31 Crema de calabacín Escalopines de ternera en salsa con arroz pilaf Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta			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: 2538/607 GT: 20 GS: 3 HC: 76 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES