

MES: Marzo 2024

Josefa Amar y Borbón

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>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. TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>				<p>1</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.291/787 GT:27 GS:5 HC:76 AZ:28 PROT:33 SAL:5</p>	<p>2</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>3</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p>4</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.200/766 GT:19 GS:3 HC:99 AZ:37 PROT:43 SAL:6</p>	<p>7</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.115/745 GT:30 GS:8 HC:94 AZ:24 PROT:25 SAL:5</p>	<p>8</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.171/759 GT:31 GS:9 HC:81 AZ:24 PROT:33 SAL:4</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>11</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.190/763 GT:24 GS:2 HC:75 AZ:26 PROT:32 SAL:7</p>	<p>12</p> <p>Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.233/773 GT:24 GS:4 HC:103 AZ:25 PROT:33 SAL:6</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.256/779 GT:26 GS:6 HC:94 AZ:29 PROT:39 SAL:4</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.256/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.235/774 GT:27 GS:5 HC:99 AZ:27 PROT:31 SAL:6</p>	<p>16</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>17</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.306/791 GT:28 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:36 SAL:5</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.204/767 GT:22 GS:5 HC:98 AZ:28 PROT:41 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.090/739 GT:30 GS:6 HC:93 AZ:25 PROT:22 SAL:5</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.062/733 GT:20 GS:4 HC:99 AZ:21 PROT:36 SAL:6</p>	<p>22</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.260/780 GT:27 GS:6 HC:103 AZ:34 PROT:27 SAL:5</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>25</p> <p>Crema de zanahoria Empanada de atún Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.316/793 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:31 PROT:25 SAL:5</p>	<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.080/737 GT:19 GS:4 HC:106 AZ:24 PROT:34 SAL:5</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.337/798 GT:24 GS:4 HC:122 AZ:32 PROT:22 SAL:6</p>	<p>28</p> <p>SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>29</p> <p>SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>31</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>

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