

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es</p>		<p>1</p> <p>Crema de calabacín Tortilla paisana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de abadejo en tempura con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta (eco.) y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2934/702 GT: 20 GS: 4 HC: 103 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>6</p> <p>Sopa minestrone Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>8</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta (eco.) y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Lomo asado con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Patatas estofadas con magro Rabas de calamar con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2915/697 GT: 20 GS: 3 HC: 97 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas en salsa con arroz salteado Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>15</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa de quesos Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, zanahoria (eco.) y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate Medallón de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3357/803 GT: 25 GS: 6 HC: 117 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>21</p> <p>Arroz a banda Merluza con tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>22</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lacón a la gallega Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>JORNADA MADRILEÑA Sopa de menudillos Bocadillo de calamares Postre especial (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Espirales con tomate y albahaca Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3201/766 GT: 89 GS: 3 HC: 176 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras Estofado de pavo con patatas panaderas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>Paella de pollo Ventresca de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y queso Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>			<p>VE: 3214/769 GT: 24 GS: 5 HC: 104 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2</p>

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