

MES: Marzo 2021

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 Potaje de garbanzos Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	3 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y patata en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	4 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	5 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	6 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3124/747 GT: 25 GS: 5 HC: 106 AZ: 25 PROT: 26 SAL: 3
8 Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa agrídulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	9 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	11 Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	12 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 3160/756 GT: 25 GS: 5 HC: 106 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 3
15 Alubias estofadas con verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	16 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos	17 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	18 Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) guisadas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	19 JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	21 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	VE: 3196/765 GT: 28 GS: 4 HC: 100 AZ: 28 PROT: 29 SAL: 2
22 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	23 Potaje de garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	24 Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	26 Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3154/755 GT: 24 GS: 7 HC: 108 AZ: 25 PROT: 27 SAL: 3
29 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	30 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	31 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta		Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES