

MES: Marzo 2023

HISPANIDAD

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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.		<b>1</b> Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:2.413/577 GT:19 GS:4 HC:72 AZ:17 PROT:24 SAL:2	<b>2</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  VE:2.409/576 GT:18 GS:5 HC:75 AZ:11 PROT:23 SAL:2	<b>3</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>5</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
<b>6</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>7</b> Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:2.426/580 GT:19 GS:5 HC:72 AZ:25 PROT:23 SAL:2	<b>8</b> Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta  VE:2.501/598 GT:18 GS:5 HC:76 AZ:13 PROT:24 SAL:2	<b>9</b> Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:2.416/578 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:25 SAL:2	<b>10</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta  VE:2.468/590 GT:20 GS:4 HC:70 AZ:14 PROT:24 SAL:2	<b>11</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>12</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Legumbres y Lácteos
<b>13</b> Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:2.404/575 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:16 PROT:25 SAL:2	<b>14</b> Lentejas castellanas Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:2.504/599 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:14 PROT:27 SAL:2	<b>15</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos  VE:2.491/596 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:12 PROT:24 SAL:2	<b>16</b> Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta  VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2	<b>17</b> Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos  VE:2.416/578 GT:17 GS:2 HC:81 AZ:13 PROT:21 SAL:2	<b>18</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>19</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
<b>20</b> Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:2.501/598 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:15 PROT:26 SAL:2	<b>21</b> Crema de calabacín Quiche de bacon con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos  VE:2.422/580 GT:18 GS:1 HC:72 AZ:19 PROT:26 SAL:2	<b>22</b> Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:2.406/576 GT:20 GS:7 HC:69 AZ:12 PROT:22 SAL:2	<b>23</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:2.416/578 GT:17 GS:5 HC:75 AZ:11 PROT:27 SAL:2	<b>24</b> 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 Lácteos  VE:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:69 AZ:16 PROT:30 SAL:2	<b>25</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>26</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
<b>27</b> Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:2.413/577 GT:19 GS:5 HC:72 AZ:12 PROT:23 SAL:2	<b>28</b> Sopa maravilla con verduras Filete de merluza a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:2.429/581 GT:17 GS:2 HC:72 AZ:15 PROT:28 SAL:2	<b>29</b> Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta  VE:2.530/605 GT:22 GS:5 HC:75 AZ:15 PROT:21 SAL:2	<b>30</b> Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:2.533/606 GT:17 GS:5 HC:72 AZ:12 PROT:30 SAL:2	<b>31</b> Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:2.524/604 GT:17 GS:2 HC:86 AZ:22 PROT:18 SAL:2		

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)