

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

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.</p>				1 Crema de calabacín Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	2 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	3 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
4 NO LECTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	5 FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	6 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	7 Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	8 Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	9 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
11 Macarrones a la carbonara Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	12 Crema de tomate con queso Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos	13 Salteado de borraja con patatas Ragout de pavo Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 Crema de legumbres Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	15 Arroz a la napolitana Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	17 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta
18 Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	19 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	20 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	21 Sopa de cocido con pasta Pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	22 Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	23 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
25 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 Crema de guisantes Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	27 Salteado de acelgas con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	28 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	29 Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES