

No Carne

MES: Abril 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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 MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	1 Garbanzos (eco.) con espinacas con arroz integral Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:24 GS:3 HC:114 AZ:28 PROT:36 SAL:2	2 Sopa de estrellas Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:15 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:40 SAL:2	3 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1	4 Salteado de acelgas frescas (eco.) Tortilla francesa con patatas panaderas Fruta y pan VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2
7 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	8 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:55 SAL:1	9 Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Fruta y pan VE:3.076/736 GT:2 GS:0 HC:78 AZ:27 PROT:11 SAL:0	10 Crema de zanahoria Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	11 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:19 GS:3 HC:109 AZ:25 PROT:27 SAL:2
14 VACACIONES SEMANA SANTA	15 VACACIONES SEMANA SANTA	16 VACACIONES SEMANA SANTA	17 VACACIONES SEMANA SANTA	18 VACACIONES SEMANA SANTA
21 VACACIONES SEMANA SANTA	22 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:30 SAL:2	23 FESTIVO	24 Salteado de brócoli con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	25 Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1
28 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1	29 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:14 GS:1 HC:108 AZ:34 PROT:28 SAL:1	30 Sopa marinera de pescado y fideos Abadejo al horno Fruta y pan VE:3.093/740 GT:8 GS:1 HC:84 AZ:26 PROT:29 SAL:1		