

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Sopa de pasta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Patatas estofadas con verduras Rape a la plancha con verduras Fruta y pan</p>	<p>VE: 2473/592 GT: 13 GS: 2 HC: 93 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GALLEGA Crema de verduras Filete de merluza a la plancha con verduras Filloas de chocolate y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Fideuá marinera Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>VE: 2706/647 GT: 16 GS: 2 HC: 99 AZ: 31 PROT: 31 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Sopa de pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Marmitako de atún Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan</p>	<p>VE: 2579/617 GT: 13 GS: 2 HC: 99 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p>	<p>25</p> <p>Alubias estofadas con verduras Rape en salsa verde con patatas dado Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>VE: 2677/641 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>31</p> <p>Coditos a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral</p>			<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>	<p>VE: 3044/728 GT: 21 GS: 1 HC: 121 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2</p>