

MES: Marzo 2023

COLEGIO: - 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.

1  
Crema de zanahoria con manzana  
Filete de lenguadina a la plancha con patatas dado  
Fruta y pan

2  
Lentejas estofadas con verduras  
Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur y pan integral

3  
Espaguetis a la napolitana  
Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

6  
Espirales gratinados  
Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada  
Fruta y pan

7  
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan integral

8  
Sopa minestrone  
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta y pan

9  
Garbanzos estofados  
Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto  
Yogur y pan integral

10  
Arroz hortelano con legumbres  
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

13  
Guiso de lentejas con canela y limón  
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan

14  
Fideuá con verduritas  
Abadejo al horno con parmentier de espinacas  
Fruta y pan integral

15  
Alubias estofadas con verduras  
Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

16  
Arroz con salsa de tomate  
Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan integral

17  
Crema de calabacín  
Filete de lenguadina al horno con patatas dado  
Fruta y pan

20  
Coditos a la napolitana  
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan

21  
Garbanzos estofados con verduras  
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan integral

22  
Crema de zanahoria con manzana  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan

23  
Lentejas estofadas con verduras  
Fish and chips de lenguadina con ensalada  
Yogur y pan integral

24  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta y pan

27  
Arroz con salsa de tomate  
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

28  
Crema de champiñones  
Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan integral

29  
Menestra de verduras salteadas  
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

30  
Alubias estofadas con verduras  
Medallón de merluza con pisto  
Yogur y pan integral

31  
Macarrones con salsa de tomate  
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada  
Fruta y pan