

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Marzo 2023

**COLEGIO:** CEIP FLORIAN REY

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>		<p><b>1</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>3</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p><b>6</b></p> <p>Espirales gratinados Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>7</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>9</b></p> <p>Garbanzos estofados Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.173/759 GT:24 GS:4 HC:119 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>13</b></p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.031/725 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p><b>14</b></p> <p>Fideuá con verduritas Hamburguesa mixta con parmentier de espinacas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.168/758 GT:39 GS:5 HC:126 AZ:47 PROT:33 SAL:3</p>	<p><b>15</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con pollo al curry Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.072/735 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>20</b></p> <p>Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz tres delicias Salchichas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de champiñones Albóndigas con tomate Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:80 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Medallón de merluza con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1</p>	<p><b>31</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Pollo a la barbacoa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</p>		

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

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