

MES: Abril 2023

- 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.

3

VACACIONES SEMANA SANTA

4

VACACIONES SEMANA SANTA

5

VACACIONES SEMANA SANTA

6

VACACIONES SEMANA SANTA

7

VACACIONES SEMANA SANTA

10

VACACIONES SEMANA SANTA

11

Paella de verduras
Tortilla francesa con ensalada
Fruta y pan integral

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

12

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

13

Alubias estofadas con verduras
Medallón de merluza al horno con salsa de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

14

Pasta con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:17 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1

17

Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

18

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

19

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

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1

20

Espaguetis a la napolitana
Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2

21

Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1

24

FESTIVO

25

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Tortilla francesa
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1

26

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

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:39 SAL:2

27

Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con ensalada
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1

28

Espirales gratinados
Medallón de salmón y calabaza al horno con ensalada
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:24 GS:4 HC:119 AZ:40 PROT:46 SAL:1