

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2020

COLEGIO: VIRGEN DE LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Judías verdes con tomate Gratén de huevos Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Coditos gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Arroz con boloñesa de atún Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3264/781 GT: 29 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Sopa minestrone Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GALLEGA Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3385/810 GT: 26 GS: 6 HC: 110 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabaza con picatostes Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Macarrones gratinados Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3044/728 GT: 24 GS: 7 HC: 92 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2825/676 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz negro Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>			<p>LOS DÍAS DE FRUTA SE DARÁ LECHE COMO ACOMPAÑAMIENTO.</p>			<p>VE: 2957/707 GT: 12 GS: 2 HC: 113 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES