

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE GRAMARK

MES: Marzo 2021

COLEGIO: VIRGEN DE LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 Menestra de verdura salteada con jamón Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)	2 Coditos gratinados Estofado de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	3 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	5 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	6 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 322/772 GT: 27 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
8 Patatas estofadas con magro Lomos de jurel en salsa de manzana con champiñones salteados Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	9 Alubias estofadas con verduras Revuelto de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	10 Crema de calabaza Filete de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)	11 JG D.O. CASTILLA Y LEON Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor" Pollo al chilindrón con patatas fritas Hojaldré de miel y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	12 Sopa minestrone Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	13 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	14 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3262/780 GT: 48 GS: 5 HC: 199 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 3
15 Crema de puerros Albóndigas en salsa con patatas dadas Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	16 Macarrones gratinados con queso Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	18 Judías verdes con tomate Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	19 Arroz a la milanesa Lomo al ajillo con champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	21 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3185/762 GT: 27 GS: 6 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
22 Lentejas a la riojana Rape en salsa verde con patatas panaderas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	23 Sopa de verduras con arroz y quinoa Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	24 Alubias pintas estofadas Chispas de merluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	25 Espirales a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	26 Crema de verduras con picatostes Lacón a la gallega Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	27 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	28 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2895/693 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
29 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	30 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	31 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)		Se dará además leche los días que toman fruta de postre.			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES