

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>* Se publicará una vez validado por parte del equipo EVACOLE de la Junta de Andalucía. Fecha tope: 16 marzo</p>		<p><b>1</b> Cazuela de fideos con verduras (eco.) Pastel de pollo y puerro (patata, huevo, tomate) con ensalada de tomate Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.544/609 GT:24 GS:0 HC:78 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small></p>	<p><b>2</b> Patatas asadas con guisante y huevo duro Salchichas de pollo al horno con tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.630/390 GT:14 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>	<p><b>3</b> Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.108/504 GT:17 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>
<p><b>6</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.530/366 GT:13 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small></p>	<p><b>7</b> Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.777/425 GT:13 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small></p>	<p><b>8</b> Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.282/546 GT:24 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p><b>9</b> Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.494/597 GT:23 GS:0 HC:82 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p><b>10</b> Crema (eco.) de puerro y patata Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.799/430 GT:19 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>
<p><b>13</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.726/413 GT:19 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>	<p><b>14</b> Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.637/392 GT:17 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p><b>15</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.150/514 GT:18 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>	<p><b>16</b> Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Merluza con zanahoria y patata Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.083/498 GT:11 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:23 SAL:0</small></p>	<p><b>17</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Patatas machadas horneadas con huevo (ajo, perejil) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.617/626 GT:26 GS:0 HC:79 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>
<b>PENDIENTE VALIDAR (*)</b>	<b>PENDIENTE VALIDAR (*)</b>	<b>PENDIENTE VALIDAR (*)</b>	<b>PENDIENTE VALIDAR (*)</b>	<b>PENDIENTE VALIDAR (*)</b>
<b>PENDIENTE VALIDAR (*)</b>	<b>PENDIENTE VALIDAR (*)</b>	<b>PENDIENTE VALIDAR (*)</b>	<b>PENDIENTE VALIDAR (*)</b>	<b>PENDIENTE VALIDAR (*)</b>

MES: MARZO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 ARROZ AL CURRY  LOMO AL AJILLO  LECHE PAN	2 MENESTRA DE VERDURAS  ABADEJO EN SALSA VERDE  FRUTA PAN	3 SOPA DE AVE CON MARAVILLA  REVUELTO DE CALABACÍN  YOGUR DE SABORES PAN
6 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO  FRUTA PAN	7 CREMA DE ESPINACAS  BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO  YOGUR NATURAL PAN	8 SALTEADO DE VERDURAS  TORTILLA DE YORK  FRUTA PAN	9 GUISANTES SALTEADOS CON AJO  MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA  FRUTA PAN	10 VERDURA TRICOLOR  CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN  LECHE PAN
13 COLIFLOR GRATINADA  TORTILLA DE QUESO  FRUTA PAN	14 PISTO DE VERDURAS  LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL  YOGUR DE SABORES PAN	15 ESPINACAS REHOGADAS  LIBRITOS DE LOMO CASERO  FRUTA PAN	16 CREMA DE ZANAHORIA  MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA  FRUTA PAN	17 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL  LECHE PAN
20  PENDIENTE DE VALIDAR FECHA PREVISTA: 16/03/2023	21  PENDIENTE DE VALIDAR FECHA PREVISTA: 16/03/2023	22  PENDIENTE DE VALIDAR FECHA PREVISTA: 16/03/2023	23  PENDIENTE DE VALIDAR FECHA PREVISTA: 16/03/2023	24  PENDIENTE DE VALIDAR FECHA PREVISTA: 16/03/2023
27  PENDIENTE DE VALIDAR FECHA PREVISTA: 16/03/2023	28  PENDIENTE DE VALIDAR FECHA PREVISTA: 16/03/2023	29  PENDIENTE DE VALIDAR FECHA PREVISTA: 16/03/2023	30  PENDIENTE DE VALIDAR FECHA PREVISTA: 16/03/2023	31  PENDIENTE DE VALIDAR FECHA PREVISTA: 16/03/2023