

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>1 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Queso fresco con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.969/471 GT:12 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> | <p>2 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.775/425 GT:13 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p> | <p>3 Espirales (eco.) con tomate y cebolla Tortilla francesa al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.087/499 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> | <p>4 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Lentejas (eco.) estofadas con arroz (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) VE:1.963/470 GT:19 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p> | <p>5 Tallarines cocidos con albahaca y aove Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.860/445 GT:13 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> |
| <p>8 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.861/445 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p> | <p>9 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.112/505 GT:17 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p> | <p>10 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.228/533 GT:21 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p> | <p>11 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.316/554 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p> | <p>12 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.911/457 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> |
| <p>15 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.903/455 GT:20 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p> | <p>16 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.950/466 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p> | <p>17 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado provenzal con patata parisina noisette horneada con aove Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.163/517 GT:21 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p> | <p>18 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.) VE:2.007/480 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p> | <p>19 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.061/493 GT:14 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p> |
| <p>22 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.) VE:2.231/534 GT:20 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> | <p>23 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.884/451 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p> | <p>24 Guiso de garbanzos con fideos a la castellana (patata, zanahoria, repollo) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.940/464 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p> | <p>25 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.058/492 GT:14 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p> | <p>26 Sopa campesina (cebolla, patata, zanahoria, calabaza, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.118/507 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p> |
| <p>29</p> | <p>30</p> | | | |

MES: ABRIL

COLEGIO: RECOMENDACIONES DE CENAS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|---|
| <p>01 VERDURAS SALTEADAS CON PATATA</p> <p>MUSLO DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p> | <p>02 ENSALADILLA RUSA</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p> | <p>03 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>FRUTA PAN</p> | <p>04 RISOTTO DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS</p> <p>FRUTA PAN</p> | <p>05 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>LECHE PAN</p> |
| <p>08 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p> | <p>09 SALTEADO DE VERDURAS ASADAS</p> <p>SAN JACOBO</p> <p>FRUTA PAN</p> | <p>10 CREMA DE CALABACÍN</p> <p>LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>LECHE PAN</p> | <p>11 ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p> | <p>12 PISTO DE VERDURAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p> |
| <p>15 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>LECHE PAN</p> | <p>16 CREMA DE VERDURAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p> | <p>17 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p> | <p>18 ARROZ CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>FRUTA PAN</p> | <p>19 GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p> |
| <p>22 SALTEADO DE VERDURAS ASADAS</p> <p>MERLUZA EN SALSAS VERDES</p> <p>FRUTA PAN</p> | <p>23 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO</p> <p>FRUTA PAN</p> | <p>24 CREMA DE CALABAZA</p> <p>LIBRITOS DE LOMO CASERO</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p> | <p>25 SOPA DE AVE CON ESTRELLITAS</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>FRUTA PAN</p> | <p>26 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>ABADEJO AL PAPILOTE CON RODAJAS DE TOMATE NATURAL</p> <p>LECHE PAN</p> |
| | | | | |