

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Abril 2022

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					1 Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.301/550 GT:22 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:25 SAL:0
4 Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y acetuna Arroz a banda Fruta y pan (eco.) VE:2.237/534 GT:21 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:13 SAL:0	5 Crema de patata y zanahoria (eco.) Ternera con papas y mojo picón (ternera, patata, tomate, especias) Fruta y pan integral (eco.) VE:2.136/511 GT:24 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:16 SAL:0	6 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (eco.) VE:2.112/506 GT:22 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:21 SAL:0	7 Espirales (eco.) con salsa de tomate Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.941/464 GT:16 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:13 SAL:0	8 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (zanahoria, pimiento patata, arroz) Cazuela de patata con palometa y bacalao (patata, tomate, palometa, bacalao) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.788/428 GT:19 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:24 SAL:0	15 VACACIONES SEMANA SANTA
11 VACACIONES SEMANA SANTA	12 VACACIONES SEMANA SANTA	13 VACACIONES SEMANA SANTA	14 VACACIONES SEMANA SANTA	15 VACACIONES SEMANA SANTA	
18 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.606/384 GT:15 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:18 SAL:0	19 Crema de patata y calabacín (eco.) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, ajo, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.408/337 GT:10 GS:0 HC:41 AZ:0 PROT:20 SAL:0	20 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.263/541 GT:23 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:12 SAL:0	21 Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.344/561 GT:26 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:15 SAL:0	22 Arroz con verduras (eco.) (judía verde, pimiento, tomate) Merluza con patata y zanahoria Yogur y pan (eco.) VE:2.113/505 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:20 SAL:0	
25 Crema de brócoli y patata, (eco.) Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.629/390 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:19 SAL:0	26 Fideuá a la hortelana (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Yogur y pan integral (eco.) VE:2.186/523 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0	27 Arroz cocido con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.272/544 GT:21 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:12 SAL:0	28 Hummus casero Merluza a la roteña Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.503/360 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0	29 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.544/369 GT:13 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:12 SAL:0	