

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Abril 2023

- Nombre del Colegio -

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
|---|--|--|---|--|
|   |  |  |   |  |
| 3<br><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>   | 4<br><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>  | 5<br><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>  | 6<br><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>   | 7<br><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>  |
| 10<br>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla<br>Tortilla francesa con ensalada de tomate<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:2.289/548 GT:23 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>   | 11<br>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha<br>Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata)<br>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br><small>VE:1.447/346 GT:16 GS:0 HC:39 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>          | 12<br>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.)<br>Salmón al horno<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:1.805/432 GT:15 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>   | 13<br>Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao)<br>Queso fresco con brócoli aliñado<br>Yogur y pan (eco.)<br><small>VE:2.501/598 GT:23 GS:0 HC:82 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>   | 14<br>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)<br>Salchichas de pollo al horno con tomate<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>                          |
| 17<br>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)<br>Coditos (eco.) con salsa boloñesa de potón (tomate, cebolla, zanahoria, potón)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:2.021/483 GT:20 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:11 SAL:0</small> | 18<br>Crema de patata y calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria)<br>Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias)<br>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br><small>VE:1.685/403 GT:16 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>                      | 19<br>Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.)<br>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:1.748/418 GT:17 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small> | 20<br>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)<br>Merluza con zanahoria y patata<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:1.908/456 GT:13 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>                              | 21<br>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate<br>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate y maíz<br>Yogur y pan (eco.)<br><small>VE:2.726/652 GT:27 GS:0 HC:85 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>                                   |
| 24<br>Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria)<br>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y remolacha<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:1.797/430 GT:13 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>       | 25<br>Crema de hortalizas eco. (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante)<br>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)<br>Fruta de temporada y pan integral (eco.)<br><small>VE:1.567/375 GT:10 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small> | 26<br>Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Yogur y pan (eco.)<br><small>VE:2.752/658 GT:28 GS:0 HC:85 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>  | 27<br>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna<br>Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:1.648/394 GT:16 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small> | 28<br>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla<br>Filete de merluza en salsa verde con patata (patata, cebolla, guisante, espinaca)<br>Fruta de temporada y pan (eco.)<br><small>VE:2.249/538 GT:15 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small> |