

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Marzo 2020

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>Coditos gratinados Abadejo en salsa verde con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>MENÚ TIERRA DE SABOR</b> Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan</p>	<p><b>4</b></p> <p>Verduras salteadas Estofado de ternera con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p><b>5</b></p> <p>Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la romana con ensalada Fruta y pan</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Fruta y pan</p>	<p>VE: 2854/683 GT: 21 GS: 3 HC: 90 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Sopa de ave con fideos Tortilla de patatas casera con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de maíz Fruta y pan</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>JORNADA GASTR. GALICIA</b> Pote gallego Zorza Postre especial</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz a la milanesa Merluza a la bilbaína con ensalada Fruta y pan</p>	<p>VE: 2886/690 GT: 22 GS: 5 HC: 92 AZ: 26 PROT: 68 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz Lomo al ajillo con patatas panaderas Postre lácteo y pan</p>	<p><b>17</b></p> <p>Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan</p>	<p><b>18</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta y pan</p>	<p><b>19</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo al limón con ensalada Fruta y pan</p>	<p><b>20</b></p> <p>Canelones de carne Rape orly con ensalada Fruta y pan</p>	<p>VE: 2813/673 GT: 13 GS: 2 HC: 101 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Crema de puerros con picatostes Contramuslo de pollo al horno con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p><b>24</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Filete de merluza empanada con ensalada Fruta y pan</p>	<p><b>25</b></p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Fruta y pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz tres delicias Abadejo al horno con patatas fritas Fruta y pan</p>	<p>VE: 2943/704 GT: 21 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan</p>	<p><b>31</b></p> <p>Tallarines a la napolitana Lomos de jurel en salsa de manzana Fruta y pan</p>				<p>VE: 2973/711 GT: 19 GS: 4 HC: 103 AZ: 31 PROT: 35 SAL: 2</p>