

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2022

COLEGIO: COLEGIO ARZOBISPAL SAN ISIDORO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Crema de calabaza Lomo adobado con judías verdes salteadas Yogur y pan integral	2 Garbanzos estofados Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	3 Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con verduras Fruta y pan integral	4 Sopa de fideos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	VE: 3050/730 GT: 28 GS: 7 HC: 96 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 3
7 Paella Lomo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral	8 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	9 Espaguetis con salsa de tomate San Marino (merluza, jamón york y queso) con zanahorias baby Fruta y pan integral	10 Crema de zanahoria Estofado de cerdo con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral	11 Puchero Bacalao al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan integral	VE: 3318/794 GT: 27 GS: 5 HC: 104 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 2
14 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	15 Crema de verduras Pollo en salsa con patatas al vapor Yogur y pan integral	16 Estofado de garbanzos con bacalao Lomo en salsa con judías verdes salteadas Fruta y pan integral	17 Sopa de picadillo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	18 Tallarines con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con zanahorias baby Yogur y pan integral	VE: 3080/737 GT: 27 GS: 5 HC: 99 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
21 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan integral	22 Sopa de lluvia Hamburguesa al horno con judías salteadas Yogur y pan integral	23 Macarrones al pomodoro Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	24 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Bacalao al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral	25 Arroz tres delicias Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	VE: 2945/705 GT: 25 GS: 4 HC: 94 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
28 Lentejas a la riojana Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	29 Macarrones a la boloñesa Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	30 Cascote sevillano Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Fruta y pan integral	31 Arroz marinera Tortilla francesa de atún con verduras Fruta y pan integral		VE: 2929/701 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 43 SAL: 2