

MES: Marzo 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA				1 Judías verdes con reffrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.568/614 GT:21 GS:4 HC:59 AZ:21 PROT:23 SAL:4	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
4 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	5 FESTIVO 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.574/616 GT:16 GS:2 HC:81 AZ:28 PROT:34 SAL:5	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.436/583 GT:22 GS:5 HC:78 AZ:18 PROT:19 SAL:4	8 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.410/577 GT:23 GS:7 HC:64 AZ:21 PROT:25 SAL:3	9 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	10 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
11 Menestra de verduras salteadas Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.554/611 GT:19 GS:2 HC:61 AZ:19 PROT:23 SAL:6	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.468/590 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:25 SAL:5	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.517/602 GT:1 GS:5 HC:70 AZ:21 PROT:32 SAL:3	14 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.630/629 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4	15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.541/608 GT:21 GS:4 HC:79 AZ:24 PROT:24 SAL:5	16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	17 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
18 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.487/595 GT:20 GS:4 HC:74 AZ:19 PROT:26 SAL:4	19 Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.470/591 GT:18 GS:4 HC:73 AZ:21 PROT:33 SAL:3	20 Arroz caldoso de verduras Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.503/599 GT:24 GS:5 HC:78 AZ:19 PROT:17 SAL:5	21 Lentejas estofadas con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.519/603 GT:16 GS:3 HC:82 AZ:19 PROT:29 SAL:5	22 Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.408/576 GT:19 GS:4 HC:79 AZ:25 PROT:20 SAL:4	23 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	24 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
25 Crema de zanahoria Empanada de atún Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.512/601 GT:16 GS:2 HC:90 AZ:23 PROT:20 SAL:4	26 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.512/601 GT:15 GS:3 HC:89 AZ:18 PROT:27 SAL:4	27 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:2.517/602 GT:18 GS:3 HC:92 AZ:23 PROT:17 SAL:4	28 SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	29 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	30 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	31 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Marzo 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>				<p>1</p> <p>Judías verdes con reffrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.291/787 GT:27 GS:5 HC:76 AZ:28 PROT:33 SAL:5</p>	<p>2</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>3</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p>4</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.200/766 GT:19 GS:3 HC:99 AZ:37 PROT:43 SAL:6</p>	<p>7</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.115/745 GT:30 GS:8 HC:94 AZ:24 PROT:25 SAL:5</p>	<p>8</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.171/759 GT:31 GS:9 HC:81 AZ:24 PROT:33 SAL:4</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>11</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.190/763 GT:24 GS:2 HC:75 AZ:26 PROT:32 SAL:7</p>	<p>12</p> <p>Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.233/773 GT:24 GS:4 HC:103 AZ:25 PROT:33 SAL:6</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.256/779 GT:26 GS:6 HC:94 AZ:29 PROT:39 SAL:4</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.256/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.235/774 GT:27 GS:5 HC:99 AZ:27 PROT:31 SAL:6</p>	<p>16</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>17</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.306/791 GT:28 GS:6 HC:94 AZ:26 PROT:36 SAL:5</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.204/767 GT:22 GS:5 HC:98 AZ:28 PROT:41 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.090/739 GT:30 GS:6 HC:93 AZ:25 PROT:22 SAL:5</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.062/733 GT:20 GS:4 HC:99 AZ:21 PROT:36 SAL:6</p>	<p>22</p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.260/780 GT:27 GS:6 HC:103 AZ:34 PROT:27 SAL:5</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>25</p> <p>Crema de zanahoria Empanada de atún Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.316/793 GT:21 GS:3 HC:119 AZ:31 PROT:25 SAL:5</p>	<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.080/737 GT:19 GS:4 HC:106 AZ:24 PROT:34 SAL:5</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.337/798 GT:24 GS:4 HC:122 AZ:32 PROT:22 SAL:6</p>	<p>28</p> <p>SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>29</p> <p>SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>31</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: marzo-24

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Guiso de alubias con verduras Tiras de mar en salsa americana Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
11 Menestra salteada Bacalao rebozado Fruta y pan	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón Fruta y pan	14 Sopa de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
18 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	19 Crema de verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral	20 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Macarrones pomodoro Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
25 Crema de zanahoria Empanada de atún Fruta y pan	26 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Arroz con tomate Pechuga de pollo rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 SEMANA SANTA	29 SEMANA SANTA	kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1

MES: marzo-24

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Tortilla de queso Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	8 Guiso de alubias con verduras Tiras de mar en salsa americana Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
11 Menestra salteada Bacalao rebozado Fruta y pan	12 Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Crema de zanahoria Abadejo al horno Fruta y pan	14 Sopa de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
18 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	19 Crema de verduras Salmón al horno Fruta y pan integral	20 Arroz caldoso de verduras Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Lentejas guisadas con verduras Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	22 Macarrones pomodoro Merluza en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
25 Crema de zanahoria Empanada de atún Fruta y pan	26 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Arroz con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 SEMANA SANTA	29 SEMANA SANTA	kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1

MES: marzo-24

MENÚ: 27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Judías verdes con refrito Crema de zanahoria Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 Lentejas a la jardinera Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	7 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	8 Guiso de alubias con verduras Brócoli rehogado Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
11 Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan	12 Guiso de lentejas con frijoles Crema de patata, calabacín y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	13 Crema de zanahoria Acelgas con patata Fruta y pan	14 Sopa de verduras Judías verdes salteadas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	15 Arroz con tomate Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
18 Alubias estofadas Crema de calabacín Fruta y pan	19 Crema de verduras Guiso de patata Fruta y pan integral	20 Arroz caldoso de verduras Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	21 Lentejas guisadas con verduras Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	22 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Crema de calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
25 Crema de zanahoria Espinacas salteadas Fruta y pan	26 Lentejas estofadas Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	27 Arroz con tomate Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	28 SEMANA SANTA	29 SEMANA SANTA	kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES