

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: EL MANANTIAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 FESTIVO Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos Kcal:645 Hc:59 Pro:12 Lip:35	2 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	3 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
4 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Paella de carne (arroz, magro de cerdo, zanahoria, tomate, pimiento) Yogur y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta Kcal:609 Hc:56 Pro:12 Lip:30	5 Macarrones (eco.) con calabacín salteado (eco.) Pollo asado al ajillo Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:597 Hc:54 Pro:14 Lip:30	6 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:601 Hc:54 Pro:15 Lip:31	7 Cazuela de verduras con fideos (pasta, zanahoria, cebolla, calabacín, pimiento) (eco.) Merluza en salsa marinera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:601 Hc:53 Pro:14 Lip:34	8 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:596 Hc:55 Pro:15 Lip:32	9 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
11 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Alubias estofadas con chorizo y morcilla Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:601 Hc:58 Pro:12 Lip:32	12 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:595 Hc:53 Pro:13 Lip:35	13 Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:598 Hc:53 Pro:14 Lip:34	14 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:600 Hc:54 Pro:13 Lip:34	15 Espirales (eco.) con verduras Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos Kcal:601 Hc:55 Pro:12 Lip:34	16 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	17 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
18 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:594 Hc:54 Pro:14 Lip:33	19 Alubias (eco.) a la campesina Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos Kcal:595 Hc:51 Pro:15 Lip:35	20 Macarrones (eco.) con calabacín salteado (eco.) Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta Kcal:610 Hc:56 Pro:15 Lip:30	21 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:595 Hc:58 Pro:12 Lip:31	22 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) Filete de merluza en salsa verde con guisantes Yogur y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:609 Hc:51 Pro:15 Lip:30	23 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	24 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
25 Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta Kcal:599 Hc:53 Pro:14 Lip:34	26 Crema de calabaza (patata, calabaza) (eco.) Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:610 Hc:52 Pro:13 Lip:32	27 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos con atún Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:607 Hc:56 Pro:14 Lip:30	28 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tiras de calamar (pota) en amarillo Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:600 Hc:53 Pro:15 Lip:33	29 Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:595 Hc:54 Pro:12 Lip:34	30 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	31 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES