

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Abril 2024

CEIP JERÓNIMO ZURITA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>8</p> <p>Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>15</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>22</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos estofados Abadejo con pisto con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>29</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Fideuá con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>			<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 MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Abril 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

VACACIONES SEMANA SANTA

2

VACACIONES SEMANA SANTA

3

VACACIONES SEMANA SANTA

4

VACACIONES SEMANA SANTA

5

VACACIONES SEMANA SANTA

8

Pasta con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2

9

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1

10

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2

11

Paella de verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

12

Puré de patata, puerro y zanahorias
Hamburguesa mixta con arroz salteado
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1

15

Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3

16

Arroz tres delicias
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

17

Crema de zanahoria con manzana
Pollo asado al romero con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1

18

Pasta integral a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur de soja y pan integral

VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2

19

Lentejas estofadas con verduras
Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1

25

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur de soja y pan integral

VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1

26

Garbanzos estofados
Abadejo con pisto con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

29

Guiso de lentejas con canela y limón
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2

30

Fideuá con verduras
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2

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 MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

MES: Abril 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA
8 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</small>	9 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1</small>	10 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</small>	11 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) <small>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</small>	12 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</small>
15 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</small>	16 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</small>	17 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</small>	18 Pasta (sin gluten) napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) <small>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</small>	19 Patatas estofadas Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</small>
22 FESTIVO	23 FESTIVO	24 Macarrones (sin gluten) con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</small>	25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) <small>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</small>	26 Garbanzos estofados Abadejo con pisto con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</small>
29 Puré de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2</small>	30 Macarrones (sin gluten) con verduras Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) <small>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</small>			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 MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

MES: Abril 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>
<p>8</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>FESTIVO</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos estofados Abadejo con pisto con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>
<p>29</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>			<p>ALERGIA A LA PROTEINA DEL HUEVO Y NUEZ</p>

MES: Abril 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>
<p>8</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Pasta (sin huevo) napolitana Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>FESTIVO</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos estofados Abadejo con pisto con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>
<p>29</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>			<p>ALERGIA AL HUEVO Y KIWI</p>

MES: Abril 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 VACACIONES SEMANA SANTA	2 VACACIONES SEMANA SANTA	3 VACACIONES SEMANA SANTA	4 VACACIONES SEMANA SANTA	5 VACACIONES SEMANA SANTA
8 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</small>	9 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral <small>VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1</small>	10 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</small>	11 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral <small>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</small>	12 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan <small>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</small>
15 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</small>	16 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral <small>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</small>	17 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan <small>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</small>	18 Pasta (sin huevo) napolitana Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral <small>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</small>	19 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</small>
22 FESTIVO	23 FESTIVO	24 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</small>	25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral <small>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</small>	26 Garbanzos estofados Abadejo con pisto con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</small>
29 Guiso de lentejas con canela y limón Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2</small>	30 Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral <small>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</small>			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 MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

MES: Abril 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 VACACIONES SEMANA SANTA	2 VACACIONES SEMANA SANTA	3 VACACIONES SEMANA SANTA	4 VACACIONES SEMANA SANTA	5 VACACIONES SEMANA SANTA
8 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan <small>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</small>	9 Crema de verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1</small>	10 Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</small>	11 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan <small>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</small>	12 Puré de patata, puerro y zanahorias Filete de ternera con arroz salteado Fruta y pan <small>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</small>
15 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</small>	16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</small>	17 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan <small>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</small>	18 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan <small>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</small>	19 Patatas estofadas Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</small>
22 FESTIVO	23 FESTIVO	24 Macarrones gratinados Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</small>	25 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan <small>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</small>	26 Sopa de fideos Abadejo con pisto con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</small>
29 Crema de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <small>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2</small>	30 Macarrones con salsa de tomate Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</small>			SIN LEGUMBRES, FRUTOS SECOS, PIMIENTO Y LTP. FRUTA PELADA Y LAVADA

MES: Abril 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>
<p>8</p> <p>Pasta con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Patatas estofadas Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>FESTIVO</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Macarrones gratinados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Sopa de fideos Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>			<p>NO FRUTOS SECOS, PESCADO, LEGUMBRE (LENTEJAS, GUISANTES, GARBANZOS), CERDO, PIMENTON</p>

Sin Cerdo

MES: Abril 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1	VACACIONES SEMANA SANTA	2	VACACIONES SEMANA SANTA	3	VACACIONES SEMANA SANTA	4	VACACIONES SEMANA SANTA	5	VACACIONES SEMANA SANTA
8	Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan	9	Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	10	Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	11	Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	12	Puré de patata, puerro y zanahorias Filete de ternera con arroz salteado Fruta y pan
15	Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	16	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	17	Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan	18	Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral	19	Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
22	FESTIVO	23	FESTIVO	24	Macarrones gratinados Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	25	Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral	26	Garbanzos estofados Abadejo con pisto con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan
29	Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	30	Fideuá con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral						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 MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

No Carne

MES: Abril 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES SEMANA SANTA</p>
<p>8</p> <p>Pasta con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>
<p>15</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>
<p>22</p> <p>FESTIVO</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Macarrones gratinados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos estofados Abadejo con pisto con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>
<p>29</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>30</p> <p>Fideuá con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>			<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 MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>