

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: CORPUS CHRISTI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Fabada asturiana Lomo adobado con ensalada hortalana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido Ragout a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Filete de merluza empanada con patatas al vapor Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2931/701 GT: 26 GS: 5 HC: 81 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Arroz con magro Bacalao al horno con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Sopa de picadillo Calamares a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">J.G. GALLEGA</p> <p>Pote gallego Zorza con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3192/764 GT: 24 GS: 5 HC: 97 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Paella Filete de merluza al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Sopa de cocido Albóndigas en salsa con verduras Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Croquetas de puchero con zanahorias baby Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras Estofado de cerdo con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>Cascote sevillano Chispas de merluza con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3522/843 GT: 35 GS: 7 HC: 140 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Macarrones a la carbonara Lomo asado con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata) Salchichas con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>Fideuá Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3832/917 GT: 36 GS: 8 HC: 113 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 4</p>
<p>30</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>						<p>VE: 3711/888 GT: 41 GS: 7 HC: 107 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 2</p>

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