

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Salmón al horno con salteado de verduras con tomate (calabaza, judía, calabacín) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.097/502 GT:26 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>	<p>4 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, tomate, pimiento, cebolla, zanahoria) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.016/482 GT:15 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>5 Crema de patata y calabacín (eco) Estofado de cerdo con patata (eco.) y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.173/520 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>6 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Patatas (eco.) en amarillo con atún (patata, atún, pimiento, cebolla, tomate) Yogur y pan (eco.) VE:1.836/439 GT:19 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>7 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.082/498 GT:21 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>10 Arroz (eco.) a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.) VE:2.176/520 GT:18 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>11 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.862/446 GT:15 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>12 Potaje de garbanzos (eco.) con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.155/515 GT:24 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>13 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) en salsa de tomate y atún Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.956/468 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>14 Crema de patata y puerro (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (patata, tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.844/441 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p>17 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.960/469 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>18 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.083/498 GT:22 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>19 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.856/444 GT:16 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>20 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.363/565 GT:23 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>21 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.974/712 GT:12 GS:0 HC:113 AZ:22 PROT:38 SAL:2</p>
<p>24 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Caldereta de patata (eco) y caballa (patata, tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.) VE:1.964/470 GT:21 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>25 Crema de patata y calabaza (eco.) (patata, calabaza, zanahoria) Pollo asado provenzal con judías verdes con zanahoria y patata al horno (eco.) Fruta de temporada (eco.) y pan integral (eco.) VE:1.892/463 GT:17 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>26 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, arroz) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.077/497 GT:22 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>27 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.900/455 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>28 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.047/490 GT:14 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>31 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.885/451 GT:19 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>				