

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Crema de zanahoria
Bacalao al horno con patatas
dólar
Yogur y pan

VE:3.883/929 GT:50 GS:9 HC:72 AZ:15 PROT:41 SAL:1

4

Arroz con salsa de tomate
Estofado de cerdo con
zanahorias baby
Fruta y pan

VE:2.976/712 GT:9 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:38 SAL:1

5

Cocido de garbanzos
Nuggets de pollo con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:3.883/929 GT:40 GS:8 HC:104 AZ:17 PROT:41 SAL:4

6

Crema de verduras
Lomo adobado con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.345/561 GT:15 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:30 SAL:1

7

Sopa de fideos
Fogonero en salsa verde con
patatas al vapor
Fruta y pan

VE:2.245/537 GT:7 GS:1 HC:86 AZ:24 PROT:32 SAL:3

8

Tallarines con salsa de tomate
Tortilla de patatas con menestra
de verduras salteadas
Yogur y pan

VE:2.993/716 GT:21 GS:3 HC:103 AZ:10 PROT:25 SAL:2

11

SEMANA SANTA

12

SEMANA SANTA

13

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

18

Macarrones con salsa de tomate
Flamenquines con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:4.219/1.009 GT:40 GS:6 HC:133 AZ:36 PROT:33 SAL:3

19

Crema de calabaza
Hamburguesa al horno con
judías verdes salteadas
Yogur y pan

VE:2.328/557 GT:19 GS:7 HC:75 AZ:15 PROT:33 SAL:3

20

Sopa de estrellas
Lomo en salsa con verduras
Fruta y pan

VE:2.190/524 GT:9 GS:3 HC:82 AZ:27 PROT:30 SAL:4

21

Arroz con magro
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.707/648 GT:12 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:25 SAL:1

22

Alubias guisadas
Filete de merluza al horno con
patatas al vapor
Yogur y pan

VE:2.778/665 GT:11 GS:3 HC:94 AZ:13 PROT:48 SAL:2

25

Paella
Filete de pavo en salsa con
judías salteadas
Fruta y pan

VE:3.718/889 GT:21 GS:2 HC:134 AZ:31 PROT:43 SAL:2

26

Sopa de picadillo
Albóndigas a la jardinera
Yogur y pan

VE:2.408/576 GT:25 GS:11 HC:54 AZ:10 PROT:33 SAL:3

27

Espaguetis pomodoro (tomate
frito, pimienta, cebolla)
Tortilla francesa de jamón york
con zanahorias baby
Fruta y pan

VE:2.601/622 GT:15 GS:3 HC:99 AZ:29 PROT:27 SAL:2

28

Crema de calabacín
Magro con tomate con patatas
fritas
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:28 GS:4 HC:90 AZ:28 PROT:37 SAL:1

29

Puchero
Chispas de merluza con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.281/785 GT:33 GS:6 HC:85 AZ:17 PROT:37 SAL:2

MES: Abril 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Crema de zanahoria Bacalao al horno con patatas dólar Yogur y pan (sin gluten) VE:3.950/945 GT:55 GS:11 HC:70 AZ:15 PROT:39 SAL:1
4 Arroz con salsa de tomate Estofado de cerdo con zanahorias baby Fruta y pan (sin gluten) VE:3.043/728 GT:14 GS:4 HC:120 AZ:26 PROT:36 SAL:1	5 Cocido de garbanzos Pollo en salsa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) VE:3.414/817 GT:28 GS:9 HC:89 AZ:14 PROT:57 SAL:2	6 Crema de verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:2.412/577 GT:20 GS:5 HC:77 AZ:27 PROT:28 SAL:1	7 Sopa de fideos Fogonero en salsa verde con patatas al vapor Fruta y pan (sin gluten) VE:2.312/553 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:23 PROT:30 SAL:3	8 Espaguetis con salsa de tomate Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten) VE:3.333/797 GT:27 GS:5 HC:113 AZ:10 PROT:26 SAL:4
11 SEMANA SANTA	12 SEMANA SANTA	13 SEMANA SANTA	14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA
18 Macarrones con salsa de tomate Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.220/770 GT:18 GS:3 HC:117 AZ:40 PROT:42 SAL:2	19 Crema de calabaza Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan (sin gluten) VE:2.395/573 GT:24 GS:9 HC:73 AZ:14 PROT:31 SAL:3	20 Sopa de fideos Lomo en salsa con verduras Fruta y pan (sin gluten) VE:2.203/527 GT:14 GS:5 HC:76 AZ:25 PROT:28 SAL:5	21 Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:2.774/664 GT:17 GS:3 HC:111 AZ:25 PROT:23 SAL:1	22 Alubias guisadas Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur y pan (sin gluten) VE:2.845/681 GT:16 GS:5 HC:92 AZ:12 PROT:46 SAL:2
25 Paella Filete de pavo en salsa con judías salteadas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.785/905 GT:26 GS:4 HC:132 AZ:30 PROT:41 SAL:2	26 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (sin gluten) VE:2.475/592 GT:30 GS:13 HC:52 AZ:9 PROT:31 SAL:3	27 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de jamón york con zanahorias baby Fruta y pan (sin gluten) VE:2.668/638 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:28 PROT:25 SAL:2	28 Crema de calabacín Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.265/781 GT:33 GS:6 HC:88 AZ:27 PROT:35 SAL:1	29 Puchero Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) VE:2.658/636 GT:19 GS:5 HC:75 AZ:16 PROT:43 SAL:3

MES: Abril 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Crema de zanahoria Bacalao al horno con patatas dólar Yogur (sin lactosa) y pan VE:3.829/916 GT:47 GS:6 HC:73 AZ:17 PROT:44 SAL:1
4 Arroz con salsa de tomate Estofado de cerdo con zanahorias baby Fruta y pan VE:2.976/712 GT:9 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:38 SAL:1	5 Cocido de garbanzos Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur (sin lactosa) y pan VE:3.828/916 GT:36 GS:6 HC:106 AZ:19 PROT:43 SAL:4	6 Crema de verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:2.345/561 GT:15 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:30 SAL:1	7 Sopa de fideos Fogonero en salsa verde con patatas al vapor Fruta y pan VE:2.245/537 GT:7 GS:1 HC:86 AZ:24 PROT:32 SAL:3	8 Tallarines con salsa de tomate Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas Yogur (sin lactosa) y pan VE:2.939/703 GT:18 GS:0 HC:104 AZ:12 PROT:27 SAL:3
11 SEMANA SANTA	12 SEMANA SANTA	13 SEMANA SANTA	14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA
18 Macarrones con salsa de tomate Pavo en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.153/754 GT:13 GS:1 HC:119 AZ:41 PROT:44 SAL:2	19 Crema de calabaza Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas Yogur (sin lactosa) y pan VE:2.274/544 GT:16 GS:4 HC:76 AZ:16 PROT:35 SAL:3	20 Sopa de estrellas Lomo en salsa con verduras Fruta y pan VE:2.190/524 GT:9 GS:3 HC:82 AZ:27 PROT:30 SAL:4	21 Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.707/648 GT:12 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:25 SAL:1	22 Alubias guisadas Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur (sin lactosa) y pan VE:2.724/652 GT:7 GS:0 HC:95 AZ:15 PROT:51 SAL:2
25 Paella Filete de pavo en salsa con judías salteadas Fruta y pan VE:3.718/889 GT:21 GS:2 HC:134 AZ:31 PROT:43 SAL:2	26 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera Yogur (sin lactosa) y pan VE:2.353/563 GT:22 GS:8 HC:55 AZ:12 PROT:35 SAL:3	27 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de jamón york con zanahorias baby Fruta y pan VE:2.601/622 GT:15 GS:3 HC:99 AZ:29 PROT:27 SAL:2	28 Crema de calabacín Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan VE:3.198/765 GT:28 GS:4 HC:90 AZ:28 PROT:37 SAL:1	29 Puchero Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan VE:2.537/607 GT:11 GS:0 HC:78 AZ:18 PROT:47 SAL:3

MES: Abril 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

Puré de verduras
Estofado de cerdo con
zanahorias baby
Fruta y pan

VE:2.341/560 GT:10 GS:2 HC:85 AZ:30 PROT:34 SAL:1

5

Cocido de garbanzos
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:2.896/693 GT:16 GS:2 HC:109 AZ:30 PROT:33 SAL:2

6

Crema de verduras
Lomo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.202/766 GT:32 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:32 SAL:2

7

Puchero
Tortilla de patatas con ensalada
Fruta y pan

VE:3.068/734 GT:19 GS:0 HC:115 AZ:32 PROT:28 SAL:4

8

11

SEMANA SANTA

12

SEMANA SANTA

13

SEMANA SANTA

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

18

Verduras salteadas
Lomo en salsa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.332/558 GT:16 GS:4 HC:76 AZ:31 PROT:30 SAL:3

19

Crema de calabaza
Tortilla de patatas con judías
verdes salteadas
Fruta y pan

VE:2.792/668 GT:17 GS:0 HC:112 AZ:30 PROT:20 SAL:3

20

Potaje de garbanzos
Lomo en salsa con verduras
Fruta y pan

VE:2.817/674 GT:11 GS:3 HC:102 AZ:33 PROT:42 SAL:3

21

Patatas estofadas
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.149/514 GT:12 GS:1 HC:89 AZ:26 PROT:20 SAL:1

22

25

Judías verdes con refrito
Calamares a la romana con
ensalada
Fruta y pan

VE:2.282/546 GT:16 GS:1 HC:86 AZ:29 PROT:20 SAL:1

26

Puchero
Lomo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.658/875 GT:31 GS:5 HC:106 AZ:32 PROT:44 SAL:4

27

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa de jamón york
con zanahorias baby
Fruta y pan

VE:2.923/699 GT:15 GS:3 HC:115 AZ:28 PROT:33 SAL:1

28

Crema de calabacín
Magro con tomate con patatas
fritas
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:28 GS:4 HC:90 AZ:28 PROT:37 SAL:1

29

MES: Abril 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Crema de zanahoria Bacalao al horno con patatas dólar Yogur y pan VE:3.883/929 GT:50 GS:9 HC:72 AZ:15 PROT:41 SAL:1
4 Arroz con salsa de tomate Estofado de cerdo con zanahorias baby Fruta y pan VE:2.976/712 GT:9 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:38 SAL:1	5 Cocido de garbanzos Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.883/929 GT:40 GS:8 HC:104 AZ:17 PROT:41 SAL:4	6 Crema de verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:2.345/561 GT:15 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:30 SAL:1	7 Sopa de fideos Fogonero en salsa verde con patatas al vapor Fruta y pan VE:2.245/537 GT:7 GS:1 HC:86 AZ:24 PROT:32 SAL:3	8 Tallarines con salsa de tomate Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas Yogur y pan VE:2.993/716 GT:21 GS:3 HC:103 AZ:10 PROT:25 SAL:2
11 SEMANA SANTA	12 SEMANA SANTA	13 SEMANA SANTA	14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA
18 Macarrones con salsa de tomate Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:4.219/1.009 GT:40 GS:6 HC:133 AZ:36 PROT:33 SAL:3	19 Crema de calabaza Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan VE:2.328/557 GT:19 GS:7 HC:75 AZ:15 PROT:33 SAL:3	20 Sopa de estrellas Lomo en salsa con verduras Fruta y pan VE:2.190/524 GT:9 GS:3 HC:82 AZ:27 PROT:30 SAL:4	21 Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.707/648 GT:12 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:25 SAL:1	22 Alubias guisadas Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur y pan VE:2.778/665 GT:11 GS:3 HC:94 AZ:13 PROT:48 SAL:2
25 Paella Filete de pavo en salsa con judías salteadas Fruta y pan VE:3.718/889 GT:21 GS:2 HC:134 AZ:31 PROT:43 SAL:2	26 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera Yogur y pan VE:2.408/576 GT:25 GS:11 HC:54 AZ:10 PROT:33 SAL:3	27 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de jamón york con zanahorias baby Fruta y pan VE:2.601/622 GT:15 GS:3 HC:99 AZ:29 PROT:27 SAL:2	28 Crema de calabacín Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan VE:3.198/765 GT:28 GS:4 HC:90 AZ:28 PROT:37 SAL:1	29 Puchero Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.281/785 GT:33 GS:6 HC:85 AZ:17 PROT:37 SAL:2

MES: Abril 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Crema de zanahoria Bacalao al horno con patatas dólar Yogur y pan VE:3.883/929 GT:50 GS:9 HC:72 AZ:15 PROT:41 SAL:1
4 Arroz con salsa de tomate Estofado de cerdo con zanahorias baby Fruta y pan VE:2.976/712 GT:9 GS:2 HC:122 AZ:27 PROT:38 SAL:1	5 Cocido de garbanzos Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.883/929 GT:40 GS:8 HC:104 AZ:17 PROT:41 SAL:4	6 Crema de verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:2.345/561 GT:15 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:30 SAL:1	7 Sopa de fideos Fogonero en salsa verde con patatas al vapor Fruta y pan VE:2.245/537 GT:7 GS:1 HC:86 AZ:24 PROT:32 SAL:3	8 Tallarines con salsa de tomate Tortilla de patatas con menestra de verduras salteadas Yogur y pan VE:2.993/716 GT:21 GS:3 HC:103 AZ:10 PROT:25 SAL:2
11 SEMANA SANTA	12 SEMANA SANTA	13 SEMANA SANTA	14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA
18 Macarrones con salsa de tomate Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:4.219/1.009 GT:40 GS:6 HC:133 AZ:36 PROT:33 SAL:3	19 Crema de calabaza Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan VE:2.328/557 GT:19 GS:7 HC:75 AZ:15 PROT:33 SAL:3	20 Sopa de estrellas Lomo en salsa con verduras Fruta y pan VE:2.190/524 GT:9 GS:3 HC:82 AZ:27 PROT:30 SAL:4	21 Arroz con magro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:2.707/648 GT:12 GS:1 HC:113 AZ:26 PROT:25 SAL:1	22 Alubias guisadas Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur y pan VE:2.778/665 GT:11 GS:3 HC:94 AZ:13 PROT:48 SAL:2
25 Arroz salteado Filete de pavo en salsa con judías salteadas Fruta y pan VE:3.184/762 GT:13 GS:1 HC:129 AZ:30 PROT:32 SAL:2	26 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera Yogur y pan VE:2.408/576 GT:25 GS:11 HC:54 AZ:10 PROT:33 SAL:3	27 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa de jamón york con zanahorias baby Fruta y pan VE:2.601/622 GT:15 GS:3 HC:99 AZ:29 PROT:27 SAL:2	28 Crema de calabacín Magro con tomate con patatas fritas Fruta y pan VE:3.198/765 GT:28 GS:4 HC:90 AZ:28 PROT:37 SAL:1	29 Puchero Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan VE:3.281/785 GT:33 GS:6 HC:85 AZ:17 PROT:37 SAL:2