

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2023

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas estofadas con verduras
Croquetas de jamón con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan

VE:3.830/916 GT:37 GS:5 HC:124 AZ:27 PROT:27 SAL:2

2

Sopa de pasta
Albóndigas a la jardinera
Yogur y pan

VE:2.337/559 GT:24 GS:11 HC:54 AZ:10 PROT:31 SAL:2

3

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y cebolla
Fruta de temporada y pan

VE:2.767/662 GT:16 GS:1 HC:108 AZ:19 PROT:25 SAL:1

6

Crema de verduras
Hamburguesa al horno con
patatas fritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.642/632 GT:27 GS:5 HC:81 AZ:21 PROT:28 SAL:2

7

Garbanzos estofados
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y aceitunas
Yogur y pan

VE:2.998/717 GT:22 GS:4 HC:95 AZ:11 PROT:32 SAL:1

8

Sopa de estrellas
Pollo asado al limón con
zanahoria al vapor
Fruta de temporada y pan

VE:2.215/530 GT:9 GS:2 HC:73 AZ:21 PROT:40 SAL:2

9

Lentejas estofadas con chorizo
Buñuelos de bacalao con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.965/949 GT:39 GS:7 HC:119 AZ:11 PROT:25 SAL:4

10

Tallarines a la napolitana
Rodaja de merluza en salsa con
guisantes
Fruta de temporada y pan

VE:3.161/756 GT:13 GS:2 HC:122 AZ:23 PROT:34 SAL:1

13

Vichyssoise
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y pan

VE:2.897/693 GT:27 GS:11 HC:84 AZ:27 PROT:32 SAL:1

14

Lentejas a la campesina
San Jacobo con ensalada de
lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.515/841 GT:33 GS:7 HC:112 AZ:12 PROT:20 SAL:3

15

Sopa de ave con pasta
Pollo asado al jugo con patatas
fritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.646/633 GT:17 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:46 SAL:1

16

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y zanahoria
Yogur y pan

VE:3.230/773 GT:30 GS:4 HC:100 AZ:14 PROT:33 SAL:2

17

Coditos con salsa de tomate
Medallón de merluza al horno
con judías verdes salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:3.188/763 GT:16 GS:2 HC:115 AZ:21 PROT:36 SAL:1

20

Sopa de ave con pasta
Nuggets de pollo con zanahorias
baby
Fruta de temporada y pan

VE:2.922/699 GT:26 GS:4 HC:89 AZ:25 PROT:28 SAL:3

21

Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas
Yogur y pan

VE:3.554/850 GT:31 GS:4 HC:114 AZ:10 PROT:27 SAL:3

22

Arroz tres delicias
Medallón de merluza en salsa de
zanahorias con guisantes
Fruta de temporada y pan

VE:2.834/678 GT:12 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:33 SAL:2

23

Crema de zanahoria
Lomo adobado con arroz pilaf
Yogur y pan

VE:2.654/635 GT:18 GS:6 HC:81 AZ:16 PROT:33 SAL:1

24

Macarrones al pomodoro
Empanadillas de atún con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan

VE:3.707/887 GT:28 GS:5 HC:128 AZ:26 PROT:27 SAL:2

27

Lentejas estofadas con verduras
Hamburguesa al horno con
judías verdes salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:3.024/723 GT:16 GS:4 HC:121 AZ:23 PROT:40 SAL:2

28

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo con
patatas fritas
Yogur y pan

VE:2.826/676 GT:26 GS:7 HC:62 AZ:12 PROT:44 SAL:1

29

Garbanzos estofados
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan

VE:2.860/684 GT:16 GS:1 HC:107 AZ:20 PROT:29 SAL:1

30

JORNADA GASTRONOMICA
Sopa de picadillo
Calamares a la romana con
ensalada de lechuga y aceitunas
Postre especial y pan

VE:2.787/667 GT:29 GS:4 HC:76 AZ:23 PROT:24 SAL:3

31

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con
guisantes
Fruta de temporada y pan

VE:2.667/638 GT:7 GS:0 HC:111 AZ:18 PROT:33 SAL:1

MES: Marzo 2023

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lentejas estofadas con verduras
Fingers de pollo con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan

VE:3.914/936 GT:16 GS:3 HC:126 AZ:21 PROT:40 SAL:1

2

Sopa de pasta
Albóndigas a la jardinera
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.282/546 GT:21 GS:8 HC:55 AZ:12 PROT:33 SAL:3

3

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y cebolla
Fruta de temporada y pan

VE:2.767/662 GT:16 GS:1 HC:108 AZ:19 PROT:25 SAL:1

6

Crema de verduras
Hamburguesa al horno con
patatas fritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.642/632 GT:27 GS:5 HC:81 AZ:21 PROT:28 SAL:2

7

Garbanzos estofados
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y aceitunas
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.944/704 GT:18 GS:1 HC:96 AZ:12 PROT:34 SAL:2

8

Sopa de estrellas
Pollo asado al limón con
zanahoria al vapor
Fruta de temporada y pan

VE:2.215/530 GT:9 GS:2 HC:73 AZ:21 PROT:40 SAL:2

9

Lentejas estofadas con chorizo
Fingers de pollo con ensalada de
lechuga y maíz
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.873/927 GT:15 GS:3 HC:114 AZ:12 PROT:41 SAL:2

10

Tallarines a la napolitana
Rodaja de merluza en salsa con
guisantes
Fruta de temporada y pan

VE:3.161/756 GT:13 GS:2 HC:122 AZ:23 PROT:34 SAL:1

13

Vichyssoise
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y pan

VE:2.897/693 GT:27 GS:11 HC:84 AZ:27 PROT:32 SAL:1

14

Lentejas a la campesina
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.532/606 GT:12 GS:3 HC:88 AZ:11 PROT:34 SAL:3

15

Sopa de ave con pasta
Pollo asado al jugo con patatas
fritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.646/633 GT:17 GS:3 HC:73 AZ:19 PROT:46 SAL:1

16

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y zanahoria
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.176/760 GT:26 GS:1 HC:101 AZ:15 PROT:36 SAL:3

17

Coditos con salsa de tomate
Medallón de merluza al horno
con judías verdes salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:3.188/763 GT:16 GS:2 HC:115 AZ:21 PROT:36 SAL:1

20

Sopa de ave con pasta
Fingers de pollo con zanahorias
baby
Fruta de temporada y pan

VE:3.302/790 GT:13 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:35 SAL:1

21

Garbanzos estofados
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.500/837 GT:27 GS:1 HC:115 AZ:12 PROT:29 SAL:3

22

Arroz tres delicias
Medallón de merluza en salsa de
zanahorias con guisantes
Fruta de temporada y pan

VE:2.834/678 GT:12 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:33 SAL:2

23

Crema de zanahoria
Lomo adobado con arroz pilaf
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.600/622 GT:14 GS:4 HC:82 AZ:17 PROT:36 SAL:1

24

Macarrones al pomodoro
Filete de merluza en salsa verde
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan

VE:2.963/709 GT:11 GS:0 HC:110 AZ:20 PROT:40 SAL:2

27

Lentejas estofadas con verduras
Hamburguesa al horno con
judías verdes salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:3.024/723 GT:16 GS:4 HC:121 AZ:23 PROT:40 SAL:2

28

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo con
patatas fritas
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.771/663 GT:23 GS:4 HC:63 AZ:14 PROT:46 SAL:1

29

Garbanzos estofados
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan

VE:2.860/684 GT:16 GS:1 HC:107 AZ:20 PROT:29 SAL:1

30

JORNADA GASTRONOMICA
Sopa de picadillo
Fingers de pollo con ensalada de
lechuga y aceitunas
Postre especial y pan

VE:3.723/891 GT:25 GS:6 HC:94 AZ:23 PROT:34 SAL:3

31

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con
guisantes
Fruta de temporada y pan

VE:2.667/638 GT:7 GS:0 HC:111 AZ:18 PROT:33 SAL:1

Menú triturado

MES: Marzo 2023

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Crema de lentejas Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:3.981/952 GT:37 GS:5 HC:131 AZ:27 PROT:24 SAL:3</small>	2 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan <small>VE:2.646/633 GT:27 GS:12 HC:63 AZ:17 PROT:30 SAL:1</small>	3 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:2.182/522 GT:17 GS:1 HC:74 AZ:22 PROT:21 SAL:1</small>
6 Crema de verduras Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:2.692/644 GT:27 GS:5 HC:84 AZ:21 PROT:28 SAL:2</small>	7 Crema de garbanzos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan <small>VE:3.143/752 GT:27 GS:7 HC:91 AZ:11 PROT:33 SAL:2</small>	8 Crema de zanahoria Pollo asado al limón con zanahoria al vapor Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:2.521/603 GT:12 GS:3 HC:81 AZ:27 PROT:39 SAL:1</small>	9 Crema de lentejas Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan <small>VE:4.043/967 GT:41 GS:7 HC:122 AZ:13 PROT:26 SAL:4</small>	10 Tallarines a la napolitana Rodaja de merluza en salsa con guisantes Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:3.211/768 GT:13 GS:2 HC:125 AZ:24 PROT:34 SAL:1</small>
13 Vichyssoise Albóndigas a la jardinera Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:2.947/705 GT:27 GS:11 HC:87 AZ:27 PROT:32 SAL:1</small>	14 Crema de lentejas San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan <small>VE:3.792/907 GT:36 GS:7 HC:118 AZ:14 PROT:27 SAL:3</small>	15 Crema de patatas Pollo asado al jugo con patatas fritas Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:2.278/545 GT:16 GS:3 HC:61 AZ:18 PROT:38 SAL:0</small>	16 Crema de alubias Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan <small>VE:3.185/762 GT:32 GS:5 HC:94 AZ:13 PROT:30 SAL:3</small>	17 Coditos con salsa de tomate Medallón de merluza al horno con judías verdes salteadas Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:3.238/775 GT:16 GS:2 HC:118 AZ:21 PROT:36 SAL:1</small>
20 Crema de patatas Nuggets de pollo con zanahorias baby Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:2.554/611 GT:25 GS:4 HC:77 AZ:23 PROT:20 SAL:2</small>	21 Crema de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan <small>VE:3.699/885 GT:36 GS:7 HC:110 AZ:11 PROT:28 SAL:3</small>	22 Crema de verduras Medallón de merluza en salsa de zanahorias con guisantes Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:2.399/574 GT:15 GS:1 HC:85 AZ:26 PROT:30 SAL:1</small>	23 Crema de zanahoria Lomo adobado con arroz pilaf Yogur y pan <small>VE:2.654/635 GT:18 GS:6 HC:81 AZ:16 PROT:33 SAL:1</small>	24 Macarrones al pomodoro Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:3.757/899 GT:28 GS:5 HC:131 AZ:26 PROT:27 SAL:2</small>
27 Crema de lentejas Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:3.174/759 GT:16 GS:4 HC:128 AZ:23 PROT:38 SAL:3</small>	28 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan <small>VE:2.826/676 GT:26 GS:7 HC:62 AZ:12 PROT:44 SAL:1</small>	29 Crema de garbanzos Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:3.055/731 GT:21 GS:4 HC:106 AZ:20 PROT:30 SAL:1</small>	30 Crema de zanahoria Calamares a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan <small>VE:2.721/651 GT:30 GS:6 HC:68 AZ:17 PROT:21 SAL:1</small>	31 Crema de verduras Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo triturada y pan <small>VE:2.082/498 GT:8 GS:0 HC:77 AZ:21 PROT:29 SAL:1</small>

MES: Marzo 2023

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Lentejas estofadas con verduras Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:3.981/952 GT:21 GS:5 HC:124 AZ:20 PROT:38 SAL:1	2 Sopa de ave Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (sin gluten) VE:2.537/607 GT:29 GS:13 HC:55 AZ:11 PROT:34 SAL:1	3 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:2.834/678 GT:21 GS:3 HC:106 AZ:18 PROT:23 SAL:1
6 Crema de verduras Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:2.709/648 GT:32 GS:7 HC:79 AZ:20 PROT:26 SAL:2	7 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) VE:3.065/733 GT:27 GS:6 HC:93 AZ:10 PROT:30 SAL:2	8 Sopa de ave Pollo asado al limón con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:2.362/565 GT:14 GS:4 HC:70 AZ:21 PROT:43 SAL:1	9 Lentejas estofadas con chorizo Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) VE:3.995/956 GT:23 GS:8 HC:111 AZ:10 PROT:37 SAL:1	10 Macarrones a la napolitana Rodaja de merluza en salsa con guisantes Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:3.228/772 GT:18 GS:4 HC:120 AZ:23 PROT:32 SAL:1
13 Vichyssoise Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:2.964/709 GT:32 GS:13 HC:82 AZ:26 PROT:30 SAL:1	14 Lentejas a la campesina Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) VE:2.653/635 GT:20 GS:8 HC:84 AZ:9 PROT:29 SAL:2	15 Sopa de ave Pollo asado al jugo con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:2.713/649 GT:22 GS:5 HC:71 AZ:18 PROT:44 SAL:1	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) VE:3.297/789 GT:35 GS:6 HC:98 AZ:13 PROT:31 SAL:3	17 Espirales con tomate Medallón de merluza al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:3.181/761 GT:18 GS:3 HC:119 AZ:20 PROT:34 SAL:1
20 Sopa de ave Fingers de pollo con zanahorias baby Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:3.369/806 GT:18 GS:6 HC:95 AZ:22 PROT:33 SAL:1	21 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (sin gluten) VE:3.621/866 GT:36 GS:6 HC:112 AZ:10 PROT:25 SAL:3	22 Arroz tres delicias Medallón de merluza en salsa de zanahorias con guisantes Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:2.901/694 GT:17 GS:3 HC:110 AZ:23 PROT:31 SAL:2	23 Crema de zanahoria Lomo adobado con arroz pilaf Yogur y pan (sin gluten) VE:2.721/651 GT:23 GS:8 HC:79 AZ:15 PROT:31 SAL:1	24 Macarrones al pomodoro Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:3.030/725 GT:16 GS:2 HC:108 AZ:20 PROT:38 SAL:2
27 Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:3.090/739 GT:21 GS:6 HC:119 AZ:22 PROT:38 SAL:2	28 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) VE:2.893/692 GT:31 GS:9 HC:60 AZ:11 PROT:42 SAL:1	29 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:2.927/700 GT:21 GS:3 HC:105 AZ:19 PROT:27 SAL:1	30 JORNADA GASTRONOMICA Sopa de picadillo Fingers de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Postre especial y pan (sin gluten) VE:3.790/907 GT:30 GS:8 HC:92 AZ:22 PROT:32 SAL:3	31 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan (sin gluten) VE:2.734/654 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:18 PROT:31 SAL:1