

MES: Abril 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

1
Crema de champiñones
Filete de merluza al horno con patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1

2
- Menestra de verduras salteadas
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:20 GS:4 HC:71 AZ:28 PROT:25 SAL:2

3
Alubias pintas estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1

4
Pasta con salsa de zanahoria
Filete de lenguadina al horno con pisto
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:57 GS:3 HC:121 AZ:29 PROT:29 SAL:3

7
Vichyssoise de garbanzos
Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1

8
Salteado de borraja con patatas
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1

9
Guiso de lentejas con manzana
Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:129 AZ:26 PROT:19 SAL:2

10
Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2

11
Sopa de pasta
Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1

14
VACACIONES SEMANA SANTA

15
VACACIONES SEMANA SANTA

16
VACACIONES SEMANA SANTA

17
VACACIONES SEMANA SANTA

18
VACACIONES SEMANA SANTA

21
VACACIONES SEMANA SANTA

22
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Fruta y pan integral

VE:3.198/765 GT:16 GS:3 HC:113 AZ:24 PROT:26 SAL:1

23
FESTIVO

24
Pasta a la napolitana
Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2

25
Lentejas estofadas con verduras
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1

28
Sopa de pasta con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1

29
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:45 GS:6 HC:133 AZ:38 PROT:51 SAL:1

30
Garbanzos estofados con verduras
Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas
Fruta y pan

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

Lucía Madrid
Titulación: Graduada en Nutrición Humana y Dietética
Nº de colegiado: MAD00094