

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2021

COLEGIO: LAUDE FONTENE BRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 Códigos gratinados Estofado de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	3 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	5 Judías verdes con refrito Lomo asado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta	6 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3212/769 GT: 27 GS: 6 HC: 100 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
8 Patatas estofadas con magro Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	9 Crema de calabaza Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	10 Lentejas estofadas con arroz Pollo asado a la miel con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 JORNADA ECOLOGICA Espirales a la amatriciana Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta (eco.) y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 Sopa minestrone Salchichas frescas con puré de patatas Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3072/735 GT: 22 GS: 5 HC: 100 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
15 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con patatas dadas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 Macarrones gratinados con queso Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	17 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 Arroz con salsa de tomate Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	19 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	20 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	21 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3270/782 GT: 27 GS: 6 HC: 102 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
22 Lentejas a la riojana Merluza rebozada con limón con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	23 Espirales a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	24 Judías verdes con tomate Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 SUGGESTIONS DAY Sopa de picadillo Pizza con patatas chips Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 FESTIVO 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	27 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	28 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 3205/767 GT: 28 GS: 5 HC: 96 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3
29 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	30 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	31 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta		EL MENÚ DE LOS ALUMNOS DE INFANTIL PUEDE SER LIGERAMENTE MODIFICADO PARA CONSEGUIR LAS TEXTURAS MÁS ADECUADAS. EL MENÚ ESTÁ ELABORADO ÍNTEGRAMENTE EN LAS COCINAS DEL COLEGIO.			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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