

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2021

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.810/672 GT:12 GS:4 HC:94 AZ:23 PROT:48 SAL:2</p>	<p><b>2</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.810/672 GT:12 GS:4 HC:94 AZ:23 PROT:48 SAL:2</p>	<p><b>3</b></p> <p>Pasta con salsa de tomate con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.577/617 GT:21 GS:2 HC:95 AZ:20 PROT:48 SAL:3</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.161/517 GT:16 GS:6 HC:59 AZ:13 PROT:36 SAL:4</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.832/917 GT:29 GS:5 HC:130 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>8</b></p> <p>Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.649/634 GT:20 GS:1 HC:91 AZ:22 PROT:24 SAL:4</p>	<p><b>9</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.186/762 GT:30 GS:5 HC:92 AZ:19 PROT:34 SAL:2</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.378/569 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:20 PROT:41 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz con verdura y pescado Lomo al ajillo con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.838/679 GT:10 GS:3 HC:107 AZ:20 PROT:40 SAL:3</p>	<p><b>12</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.647/872 GT:26 GS:3 HC:119 AZ:31 PROT:41 SAL:5</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>15</b></p> <p>Sopa de pollo con fideos Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.913/697 GT:25 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:37 SAL:4</p>	<p><b>16</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.776/664 GT:14 GS:3 HC:100 AZ:24 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de zanahoria Pizza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.817/674 GT:20 GS:2 HC:105 AZ:26 PROT:21 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Guiso de ternera (patata, ternera, cebolla) Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.540/608 GT:20 GS:5 HC:42 AZ:10 PROT:61 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes Cazón a la plancha con finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.792/668 GT:14 GS:1 HC:73 AZ:22 PROT:500 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Pescado rebozado con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.514/841 GT:27 GS:3 HC:114 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de calabacín con picatostes Escalope de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.235/774 GT:36 GS:5 HC:81 AZ:23 PROT:31 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.753/659 GT:7 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>25</b></p> <p>Cocido de garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.264/781 GT:19 GS:6 HC:93 AZ:14 PROT:60 SAL:3</p>	<p><b>26</b></p> <p>Pasta con salsa de tomate con champiñones salteados Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.566/853 GT:33 GS:3 HC:104 AZ:21 PROT:38 SAL:3</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>				

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)