

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Marzo 2023

**COLEGIO:** VIRGEN DE GRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		<b>1</b> <b>DIA NO LECTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit	<b>2</b> Macarrones al ajillo Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan Garlic macaroni Grilled hamburger with green salad with olives Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>3</b> Garbanzos con espinacas Medallón de merluza en salsa de zanahorias con arroz Fruta de temporada y pan Stew with spinach Hake medallion in carrot sauce with rice Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>4</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>5</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3450/825 GT: 23 GS: 3 HC: 121 AZ: 21 PROT: 39 SAL: 3
<b>6</b> Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Lentil soup with rice Homemade potato omelette with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>7</b> Espaguetis a la boloñesa Croquetas de bacalao con salteado de verduras Fruta de temporada y pan integral Bolognese spaghetti Codfish croquettes with sautéed vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>8</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado al limón con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Rice with tomato sauce Roasted lemon chicken with vegetable stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>9</b> Crema de legumbres y verduras Pizza de jamón y queso con tomate aliñado Fruta de temporada y pan Vegetable cream Ham & cheese pizza with tomatoes with dressing Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>10</b> Sopa de verduras con arroz y quinoa Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de col, zanahoria y mahonesa Fruta de temporada y pan Vegetable soup with rice and quinoa Hake with tomato pil-pil with cabbage, carrot and mayonnaise salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3253/778 GT: 24 GS: 5 HC: 111 AZ: 16 PROT: 35 SAL: 2
<b>13</b> Arroz hortelano con legumbres Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan Garden rice with legums Spinach omelette with lettuce salad with onion Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>14</b> Macarrones con salsa de tomate con queso Butifarra al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral Macaroni with tomato sauce with cheese Baked butifarra sausage with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>15</b> Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Yogur y pan Chickpeas stewed with vegetables Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot and quinoa salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>16</b> Sopa de pollo con fideos Pollo asado al romero con patatas dado Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Rosemary grilled chicken with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>17</b> Lentejas estofadas con verduras Tiras de mar al ajillo con arroz pilaf Fruta de temporada y pan Stewed lentils Garlic sea strips with pilaf rice Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>18</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>19</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3133/750 GT: 23 GS: 5 HC: 102 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2
<b>20</b> Sopa de pescado con pasta Tortilla de patatas casera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Fish soup with pasta Homemade potato omelette with vegetable stew Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>21</b> Alubias estofadas con arroz Medallón de merluza en salsa de zanahorias con parmentier de patata al romero Fruta de temporada y pan integral Braised beans with rice Hake medallion in carrot sauce with potato parmentier with rosemary Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>22</b> Crema de zanahoria Pinchos morunos con patatas panaderas Yogur y pan Carrot cream Shish-kabab with roasted potatoes Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b> Lentejas a la riojana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Rioja style lentils Cod delights with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>24</b> Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada de lechuga, maíz y manzana Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with cheese with lettuce, corn and apple salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>25</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>26</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2765/661 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 1
<b>27</b> Crema de zanahoria Albóndigas de merluza y pota en salsa con arroz Yogur y pan Carrot cream Hake and squid meatballs in sauce with rice Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>28</b> Macarrones con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Macaroni with vegetables Ham omelette with lettuce, cucumber and carrot salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>29</b> Lentejas estofadas con verduras Croquetas de jamón con salteado de verduras Yogur y pan Stewed lentils Ham croquettes with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>30</b> Sopa de pollo con fideos Pollo al ajillo con patatas dado Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Chicken in garlic sauce with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>31</b> Garbanzos estofados con calamares Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Stew chickpeas with squid Hake in green sauce with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta			VE: 3174/759 GT: 26 GS: 5 HC: 98 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2

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

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