

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2020

COLEGIO: NAZARET OPORTO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.084/738 GT:18 GS:4 HC:119 AZ:27 PROT:37 SAL:3</p>	<p><b>3</b></p> <p>Coditos gratinados Hamburguesa al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.084/738 GT:18 GS:4 HC:119 AZ:27 PROT:37 SAL:3</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.082/498 GT:20 GS:5 HC:56 AZ:13 PROT:25 SAL:2</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz con boloñesa de atún Rape a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:4.050/969 GT:33 GS:5 HC:117 AZ:23 PROT:47 SAL:3</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>
<p><b>9</b></p> <p>Sopa minestrone Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.235/774 GT:38 GS:7 HC:89 AZ:30 PROT:22 SAL:4</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.552/850 GT:23 GS:5 HC:134 AZ:34 PROT:32 SAL:4</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.938/703 GT:19 GS:5 HC:99 AZ:9 PROT:35 SAL:2</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo a la milanesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.252/778 GT:42 GS:9 HC:67 AZ:13 PROT:33 SAL:2</p>	<p><b>13</b></p> <p>Espaguetis con salsa cuatro quesos Lomos de jurel en salsa de manzana con patata, cebolla y manzana Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:4.172/998 GT:32 GS:8 HC:138 AZ:36 PROT:44 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de calabaza con picatostes Albóndigas en salsa con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.097/741 GT:31 GS:9 HC:91 AZ:30 PROT:28 SAL:4</p>	<p><b>17</b></p> <p>Macarrones gratinados Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.034/726 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:26 PROT:48 SAL:2</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Judías verdes con tomate Lacón a la gallega Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.550/610 GT:15 GS:3 HC:94 AZ:27 PROT:30 SAL:3</p>	<p><b>20</b></p> <p>Paella marinera Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.416/817 GT:18 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:38 SAL:4</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>23</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.892/692 GT:10 GS:1 HC:117 AZ:25 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de verduras con arroz y quinoa Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.541/608 GT:15 GS:3 HC:81 AZ:25 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Espirales carbonara Ventresca de merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.949/945 GT:45 GS:8 HC:94 AZ:10 PROT:40 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.077/497 GT:6 GS:1 HC:81 AZ:27 PROT:32 SAL:1</p>	<p><b>27</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.850/682 GT:16 GS:3 HC:97 AZ:27 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arroz a banda Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.034/726 GT:11 GS:1 HC:114 AZ:25 PROT:42 SAL:2</p>	<p><b>31</b></p> <p>Espaguetis al ajillo Revuelto de espárragos con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.015/721 GT:12 GS:1 HC:120 AZ:28 PROT:36 SAL:4</p>					

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

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