

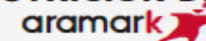
# Menú- Marzo 2023



**CEIP ANTONIO BELTRÁN MARTÍNEZ**

# Menú General


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Marzo 2023

ANTONIO BELTRAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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.		1 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.093/740 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:22 PROT:31 SAL:2	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.089/739 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3	3 <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
6 <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.110/744 GT:24 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:29 SAL:2	8 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.206/767 GT:23 GS:6 HC:98 AZ:17 PROT:31 SAL:3	9 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2	10 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.164/757 GT:26 GS:5 HC:90 AZ:18 PROT:30 SAL:3	11 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	12 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:97 AZ:21 PROT:32 SAL:2	14 Lentejas castellanas Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.210/768 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:18 PROT:34 SAL:2	15 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.194/764 GT:24 GS:3 HC:98 AZ:15 PROT:31 SAL:3	16 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3	17 Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.097/741 GT:21 GS:3 HC:104 AZ:17 PROT:26 SAL:2	18 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	19 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
20 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.206/767 GT:24 GS:3 HC:97 AZ:19 PROT:33 SAL:2	21 Crema de calabacín Quiche de bacon con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.106/743 GT:23 GS:2 HC:93 AZ:25 PROT:33 SAL:2	22 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.085/738 GT:26 GS:9 HC:89 AZ:16 PROT:28 SAL:2	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.097/741 GT:21 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:34 SAL:3	24 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.265/781 GT:26 GS:7 HC:88 AZ:21 PROT:38 SAL:3	25 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
27 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	28 Sopa maravilla con verduras Filete de merluza a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	29 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	30 Potaje de garbanzos Revuelto de jamón york con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	31 Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta		

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: marzo-23

MENÚ: 5. NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutrición
		1 Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	3 <b>FESTIVO</b>	kcd: 709,71 Prot: 25,68 HC: 91,05 Lip: 24,55
6 <b>FESTIVO</b>	7 Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan integral	8 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Yogur y pan integral	10 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada Fruta y pan	kcd: 706,63 Prot: 25,06 HC: 92,48 Lip: 23,84
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Pollo en salsa Fruta y pan integral	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	16 Sopa de verduras Huevos aurora Ensalada Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	kcd: 711,13 Prot: 24,16 HC: 91,56 Lip: 24,98
20 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Crema de calabacín Cazuela de cazón en amarillo Ensalada Fruta y pan integral	22 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Yogur y pan integral	24 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcd: 697,94 Prot: 24,48 HC: 90,97 Lip: 23,79
27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	28 Sopa maravilla con verduras Filete de merluza a la griega Fruta y pan integral	29 Arroz con tomate Pechuga de pollo empanada Ensalada Fruta y pan	30 Potaje de garbanzos Salmón al horno Ensalada Yogur y pan integral	31 Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan	kcd: 705,20 Prot: 24,90 HC: 89,48 Lip: 25,07

MES: marzo-23

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Merluza a la andaluza Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	3 FESTIVO	kcal: 704.9 Prot: 25.5 HC: 91.2 Lip: 24.0
6 FESTIVO	7 Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan integral	8 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	9 Judías verdes con refrito Merluza ajoarriero Yogur y pan integral	10 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada Fruta y pan	kcal: 704.3 Prot: 25.1 HC: 92.6 Lip: 23.5
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	15 Arroz con tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	16 Sopa de verduras Huevos aurora Ensalada Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Empanada de atún Ensalada Fruta y pan	kcal: 706.2 Prot: 23.9 HC: 91.6 Lip: 24.5
20 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Crema de calabacín Cazuela de cazón en amarillo Ensalada Fruta y pan integral	22 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	23 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Yogur y pan integral	24 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcal: 698.6 Prot: 24.3 HC: 91.2 Lip: 23.9
27 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan	28 Sopa de verduras Filete de merluza a la griega Fruta y pan integral	29 Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada Fruta y pan	30 Potaje de garbanzos Salmón al horno Ensalada Yogur y pan integral	31 Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan	kcal: 702.2 Prot: 24.7 HC: 89.5 Lip: 24.8