

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Marzo 2023

CEIP LA FRESNEDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Fabada asturiana Tortilla francesa de jamón york Yogur	2 Arroz a la cubana Filete de lenguadina a la romana con mayonesa Fruta de temporada	3 Sopa de verduras Pollo asado con patatas dado Fruta de temporada	VE: 2916/698 GT: 33 GS: 8 HC: 64 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 1
6 Puré de calabaza Escalope de pollo con patatas Fruta de temporada	7 Cocido completo Fruta de temporada	8 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al limón Yogur	9 Judías verdes salteadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada	10 Marmitako de atún Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	VE: 2106/504 GT: 21 GS: 3 HC: 56 AZ: 16 PROT: 25 SAL: 1
13 Lentejas estofadas con chorizo Magro a la riojana con champiñones Fruta de temporada	14 Paella de carne Filete de merluza al limón Fruta de temporada	15 Sopa de verduras Estofado de ternera con patatas Yogur	16 Espirales con boloñesa de chorizo Sardinillas en aceite con ensalada de queso fresco Fruta de temporada	17 Alubias estofadas con chorizo Tortilla francesa de jamón york Fruta de temporada	VE: 2377/569 GT: 21 GS: 4 HC: 60 AZ: 17 PROT: 30 SAL: 1
20 Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ensalada Fruta de temporada	21 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	22 Puré de zanahoria Abadejo al horno con verduritas Yogur	23 Sopa de verduras Estofado de pavo con ensalada Fruta de temporada	24 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla española con ensalada Fruta de temporada	VE: 1912/457 GT: 12 GS: 3 HC: 62 AZ: 16 PROT: 28 SAL: 1
27 Espirales con boloñesa de chorizo Filete de merluza al horno con mayonesa Fruta de temporada	28 Puré de calabaza Costillas asadas con patatas Fruta de temporada	29 Marmitako de atún Tortilla francesa de jamón york Yogur	30 Fabada asturiana Lacón a la gallega con ensalada Fruta de temporada	31 Menestra de verduras salteadas Estofado de ternera con patata Fruta de temporada	VE: 2178/521 GT: 21 GS: 4 HC: 56 AZ: 19 PROT: 23 SAL: 2