

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2024

SALESIANOS SAN JUAN BOSCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Todos los días se servirá ensalada variada con el menú, el pan se alternará entre blanco e integral y un día a la semana se servirá postre casero y zumo de naranja natural.</p>				<p>1</p> <p>Sopa minestrone con lluvia Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.654/635 GT:17 GS:3 HC:93 AZ:22 PROT:29 SAL:1</p>	<p>2</p> <p>^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>3</p> <p>^{1º} Legumbres ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>4</p> <p>Hervido valenciano Pollo al horno con manzana y cebolla Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:1.944/465 GT:7 GS:2 HC:72 AZ:27 PROT:31 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Lentejas a la campesina Medallón de merluza en salsa de zanahorias Postre lácteo y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.840/679 GT:16 GS:3 HC:106 AZ:23 PROT:31 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Coditos con atún (tomate y atún) Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.838/679 GT:14 GS:2 HC:112 AZ:21 PROT:29 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Crema de brócoli y zanahoria Lomo adobado con pisto Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Legumbres ^{2º} Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.475/592 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:21 PROT:33 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Paella de verduras Delicias de bacalao Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.771/902 GT:29 GS:2 HC:127 AZ:19 PROT:28 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Pasta y Lácteos ^{1º} Pasta ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>10</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta ^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>11</p> <p>Sopa de pescado con pasta Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.499/598 GT:21 GS:6 HC:78 AZ:21 PROT:25 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Macarrones (integrales) gratinados Limanda al horno con dados de zanahorias y calabacín Postre lácteo y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Patatas y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.374/807 GT:22 GS:5 HC:113 AZ:25 PROT:45 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Patatas estofadas con calabaza Pollo asado con miel y mostaza Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.679/641 GT:14 GS:3 HC:88 AZ:28 PROT:42 SAL:4</p>	<p>14</p> <p style="color: orange; font-weight: bold;">JORNADA ESPECIAL FALLAS</p>	<p>15</p> <p>Potaje de garbanzos (eco.) Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.984/714 GT:18 GS:3 HC:103 AZ:26 PROT:36 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>^{1º} Arroz ^{2º} Carne con Verdura y Fruta ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Arroz y Lácteos ^{1º} Pasta ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>18</p> <p style="color: orange; font-weight: bold;">FALLAS</p>	<p>19</p> <p style="color: orange; font-weight: bold;">FALLAS</p>	<p>20</p> <p>Espirales a la napolitana Tortilla de espinacas Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.777/664 GT:11 GS:2 HC:113 AZ:20 PROT:26 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Alubias (eco.) a la campesina Jamoncitos de pollo a la naranja Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.781/665 GT:7 GS:2 HC:98 AZ:24 PROT:53 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la cubana Filete de merluza a la crema con calabacín horneado Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.751/897 GT:27 GS:8 HC:116 AZ:19 PROT:47 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta ^{1º} Pasta ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>^{1º} Legumbres ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos ^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>25</p> <p>Crema de coliflor con picatostes integrales Pescado en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Arroz ^{2º} Huevos con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.203/527 GT:7 GS:0 HC:82 AZ:23 PROT:33 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Ensalada murciana Fideuá Postre lácteo y pan (* ^{1º} Patatas ^{2º} Carne con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.294/549 GT:13 GS:3 HC:86 AZ:25 PROT:23 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada Fruta de temporada y pan (* ^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.940/703 GT:14 GS:2 HC:110 AZ:20 PROT:38 SAL:1</p>	<p>28</p> <p style="color: orange; font-weight: bold;">VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>29</p> <p style="color: orange; font-weight: bold;">VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>30</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Pescado con Patatas y Fruta ^{1º} Pasta ^{2º} Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>^{1º} Verdura ^{2º} Huevos con Pasta y Lácteos ^{1º} Arroz ^{2º} Pescado con Verdura y Lácteos</p>

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