COLEGIO RAMÍRO IZQUIERDO

MENÚ SIN CARNE MARZO

LUNES 2			MARTES 3			MIERCOLES 4			JUEVES 5			VIERNES 6		
Macarrones con tomate y queso rayado Macarrons amb tomata i formatge ratllat Buñuelos de bacalao con lechuga y tomate Bunyols de bacallà amb encisam i tomata Naranja Taronja	Kcal	559	Crema vichysoisse Mediterránea Crema vichysoisse Mediterrània Filete de lenguado con salsa de manzana y arroz pilaf Filet de llenguado amb arròs pilaf i salsa de poma Plátano Plàtan	Kcal	404	Olleta con verduras Olleta amb verdures Tortilla francesa con queso fresco Truita francesa amb formatge fresc Melón Meló	Kcal	458	Arroz con verduras Arròs amb verdures Surfers de bacaladilla al horno con guisantes eco Surfers de abadeget al forn amb pésols eco Manzana Poma	Kcal	487	Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Albóndigas de pescado jardinera Mandonguilles de peix jardinera Macedonia de frutas natural Macedònia de fruites natural	Kcal	499
	HC	59		HC	54		HC	50		HC	71		HC	44
	Prot	22		Prot	20		Prot	23		Prot	17		Prot	26
	Lip	21		Lip	11		Lip	14		Lip	11		Lip	21
	G Sat	3,9		G Sat	2,3		G Sat	1.9		G Sat	2,0		G Sat	4,8
	Sal	2,98		Sal	1,67		Sal	1.87		Sal	1,87		Sal	1,94
	(1)(3)(4)(7)			(1)(4)			(1)(3)(7)			(1)(3)(4)			(1)(3)(4) (12)	
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, fresas, anacardos Tortilla de espinacas			Hamburguesa ternera champiñones a la plancha			Merluza con patata, guisantes, zanahoria y cebolla			Muslo de pollo con parrillada de verduras: espárragos, pimientos			Fajitas integrales con pimiento, cebolla y queso		
LUNES 9			MARTES 10			MIERCOLES 11			JUEVES 12			VIERNES 13		
FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO		

Elaborado por Menú Colegial. Valorado por Laia V Melià CV 01077

COLEGIO RAMÍRO IZQUIERDO

MENÚ SIN CARNE MARZO

LUNES 16			MARTES 17			MIERCOLES 18			JUEVES 19	VIERNES 20		
Arroz con verduras Arròs amb verdures Surfers de bacaladilla con ensalada Surfers d'abadeget amb ensalada Manzana Poma	Kcal	484	Espirales con tomate frito y queso rayado Espirals amb tomata fregida i formatge ratllat Lomo de merluza plancha con guisantes eco Llom de lluç planxa amb pésols eco Naranja Taronja	Kcal	467	Potaje garbanzos con verduras Olla de cigrons amb verdures Tortilla francesa con lechuga y aceitunas Truita francesa amb encisam i olives Melón Meló	Kcal	456	FESTIVO	Sopa de verduras Sopa de verdures Abadejo con patatas fritas Abadejo amb creïlles fregides Plátano Plàtan	Kcal	504
	HC	54		HC	60		HC	45			HC	48
	Prot	19		Prot	23		Prot	26			Prot	21
	Lip	21		Lip	12		Lip	15			Lip	24
	G Sat	6,4		G Sat	3,0		G Sat	8.4			G Sat	2,8
	Sal	2,24		Sal	2,18		Sal	2,35			Sal	1,98
	(1)(3)(4)(12)			(1)(4)(7)			(1)(3)				(1)(4)	
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA				CENA RECOMENDADA		
Puré de calabaza Muslo de pollo a la plancha			Sopa de pescado Sepia a la plancha			Ensalada lechuga, cebolla, tomate, queso y huevo duro Trucha asalmonada a la plancha				Pan pizza con champiñones, york y queso		

LUNES 23			MARTES 24			MIERCOLES 25			JUEVES 26			VIERNES 27		
Arroz a la cubana Arròs a la cubana Abadejo al horno con lechuga y maíz Abadejo al forn amb encisam i dacsa Melón Meló	Kcal	528	Espaguetis con tomate y queso rayado Espaguetis amb tomata i formatge ratllat Tortilla de patatas con brócoli Truïta de creïlles amb bróquil Naranja Taronja	Kcal	525	Lentejas con verduras Llentilles amb verdures Montadito de queso Muntaet de formatge Manzana Poma	Kcal	486	Puré de calabaza con picatostes Puré de carabassa amb crostons Canelones de pescado con bechamel casera y queso rayado Canelons de peix amb beixamel cassolana i formatge ratllat Plátano Plàtan	Kcal	517	Sopa de verduras Sopa de verdures Cabracho en tempura de harina de garbanzos y guisantes eco Escórpora en tempura de farina de cigrons y pésols eco Macedonia de frutas natural Macèdonia de fruita natural	Kcal	378
	HC	64		HC	64		HC	49		HC	44		HC	38
	Prot	27		Prot	20		Prot	24		Prot	29		Prot	16
	Lip	18		Lip	21		Lip	19		Lip	24		Lip	18
	G Sat	3,9		G Sat	6,4		G Sat	6,8		G Sat	3,2		G Sat	2,3
	Sal	2,05		Sal	2,63		Sal	1,76		Sal	2,79		Sal	2,61
	(1)(3)(4)			(1)(3)(7)			(1)(7)(12)			(1)(4)(6)(7)(12)			(1)(3)(4)	
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA		
Salteado de verduras con gambas y huevo duro			Coliflor con taquitos de jamón. Tacos de pavo salteados			Crema de champiñones. Tortilla de espinacas			Sopa de pescado con arroz y merluza			Hamburguesa completa con huevo, tomate, cebolla		

Elaborado por Menú Colegial. Valorado por Laia V Melià CV 01077

COLEGIO RAMÍRO IZQUIERDO

MENÚ SIN CARNE MARZO

LUNES 30			MARTES 31			MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Sopa de verduras con garbanzos y huevo duro Sopa de verdures amb cigrons i ou dur Merluza plancha con tomate frito Lluç planxa amb tomata fregida Plátano Plàtan	Kcal HC Prot Lip G Sat Sal (1)(3)(4)	496 42 24 22 3,1 1,88	Lentejas con arroz y verduras Llentilles amb arròs i verdures Tortilla francesa con lechuga y tomate Truita de francesa amb encisam i tomata Manzana Poma	Kcal HC Prot Lip G Sat Sal (1)(3)	516 62 22 20 4,8 2,13			
CENA RECOMENDADA			CENA RECOMENDADA					
Salmón al horno con base de tomate, champiñones, patata			Sopa de pollo con arroz, huevo duro, bròcoli y zanahoria					

Nomenclatura posibles alérgenos en alimentos:

Elaborado por Menú Colegial. Valorado por Laia V Melià CV 01077

COLEGIO RAMÍRO IZQUIERDO

MENÚ SIN CARNE MARZO

Información sobre los menús:

La combinación de platos que ofrecemos en nuestros menús cubre las necesidades energéticas y nutricionales de todos los niños del centro.

La información sobre los alérgenos está en la ficha de cada menú diario.

Todos los menús diarios incorporan 20g de pan integral 100%.

Se han introducido algunos cambios respecto al curso anterior en los menús de todas las etapas:

- Se ha aumentado la presencia de legumbres en el menú mensual
- Eliminamos los yogures y lácteos cambiándolos a fruta, para asegurar 1 pieza de fruta diaria
- Reducimos fritos: patatas, croquetas, carne frita
- La presencia de vegetales en el menú diario se incrementa siendo muchas ecológicas
- Añadimos pan integral diario con más fibra, vitaminas y proteínas que el pan blanco
- Seguimos reduciendo la carne de nuestros menús como nos recomienda la OMS, sobretodo la procesada: hamburguesas, longanizas, albóndigas y piezas grasas como solomillo de cerdo. Reducimos la proteína animal, pero incrementamos la vegetal