

MES: Abril 2025

CEIP MONSALUD

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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	1 Garbanzos (eco.) con espinacas con arroz integral Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.235/774 GT:24 GS:3 HC:114 AZ:28 PROT:36 SAL:2	2 Sopa de estrellas Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:15 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:40 SAL:2	3 Alubias pintas estofadas con arroz integral Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1	4 Salteado de acelgas frescas (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2	5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
7 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.076/736 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1	8 Garbanzos estofados con verduras Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.311/792 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:55 SAL:1	9 Macarrones con salsa de tomate Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.076/736 GT:2 GS:0 HC:78 AZ:27 PROT:11 SAL:0	10 Crema de zanahoria Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1	11 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.168/758 GT:19 GS:3 HC:109 AZ:25 PROT:27 SAL:2	12 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	13 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
14 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	15 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	16 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	18 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	19 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
21 VACACIONES SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	22 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.244/776 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:30 SAL:2	23 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	24 Salteado de brócoli con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1	25 Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
28 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.076/736 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1	29 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.331/797 GT:14 GS:1 HC:108 AZ:34 PROT:28 SAL:1	30 Sopa marinera de pescado y fideos Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.093/740 GT:8 GS:1 HC:84 AZ:26 PROT:29 SAL:1				

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES

MES: Abril 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1
Garbanzos (eco.) con espinacas con arroz integral
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maiz
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:24 GS:3 HC:114 AZ:28 PROT:36 SAL:2

2
Sopa de estrellas
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:15 GS:4 HC:86 AZ:31 PROT:40 SAL:2

3
Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:31 GS:6 HC:62 AZ:12 PROT:43 SAL:1

4
Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:50 GS:3 HC:93 AZ:28 PROT:22 SAL:2

7
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:27 PROT:21 SAL:1

8
Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:22 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:55 SAL:1

9
Macarrones con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:2 GS:0 HC:78 AZ:27 PROT:11 SAL:0

10
Crema de zanahoria
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:27 GS:6 HC:67 AZ:15 PROT:34 SAL:1

11
Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:19 GS:3 HC:109 AZ:25 PROT:27 SAL:2

14
VACACIONES SEMANA SANTA

15
VACACIONES SEMANA SANTA

16
VACACIONES SEMANA SANTA

17
VACACIONES SEMANA SANTA

18
VACACIONES SEMANA SANTA

21
VACACIONES SEMANA SANTA

22
Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:22 GS:3 HC:122 AZ:26 PROT:30 SAL:2

23
FESTIVO

24
Salteado de brócoli con patatas
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:19 GS:6 HC:47 AZ:13 PROT:48 SAL:1

25
Alubias pintas estofadas con arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

28
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1

29
Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:14 GS:1 HC:108 AZ:34 PROT:28 SAL:1

30
Sopa marinera de pescado y fideos
Estofado de pavo con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:8 GS:1 HC:84 AZ:26 PROT:29 SAL:1