

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			- Crema de calabacín - Cinta de lomo con lechuga y maíz - Yogur - Pan y agua Cal: 755-Pro:35	- Patatas guisadas con cazón - Tortilla francesa con zanahorias baby - Fruta natural y leche - Pan integral y agua Cal: 719-Pro:36
- Espaguetis integrales con tomate y bonito - Cazón en adobo con lechuga y zanahoria - Fruta natural y leche - Pan y agua Cal: 737-Pro:25	- Lentejas guisadas con chorizo - Salchichas de pavo con lechuga y tomate - Yogur - Pan y agua Cal: 755-Pro:35	- Crema de verduras naturales - Solla a la plancha con lechuga y tomate - Fruta ecológica y leche - Pan y agua Cal: 719-Pro:36	1 - Sopa de ave con fideos - Jamoncitos de pollo al horno con patatas - Natillas - Pan y agua Cal: 737-Pro:25	2 - Judías pintas estofadas con zanahoria - Huevos princesa en salsa con guisantes - Fruta natural y leche - Pan integral y agua Cal: 755-Pro:35
5	6	7	8	9
- Coditos con tomate y queso gratinados - Merluza empanada con lechuga y maíz - Fruta natural y leche - Pan y agua Cal: 737-Pro:25	- Crema de zanahorias - Albóndigas de ternera en salsa con patatas - Yogur - Pan y agua Cal: 719-Pro:36	- Garbanzos estofados con chorizo - Solla al horno con lechuga y tomate - Fruta natural y leche - Pan y agua Cal: 755-Pro:35	- Arroz blanco con tomate - Pollo a la plancha con lechuga y pepino - Mousse de chocolate - Pan y agua Cal: 720-Pro:36	- Sopa de pescado - Tortilla de patatas con champiñones - Fruta natural y leche - Pan integral y agua Cal: 737-Pro:25
12	13	14	15	16
- Espirales con salsa de quesos - Merluza rebozada al ajo y perejil con lechuga ecológica - Fruta natural y leche - Pan y agua Cal: 737-Pro:25	- Sopa de cocido - Cocido completo: garbanzos, carne, etc - Yogur - Pan y agua Cal: 883-Pro:53,2	- Arroz milanesa con guisantes - Escalopines de ternera con patatas al vapor - Fruta natural y leche - Pan y agua Cal: 737-Pro:25	- Crema de puerros - Lacón asado con patatas fritas - Natillas - Pan y agua Cal: 737-Pro:25	- Judías blancas estofadas con zanahoria - Empanadillas de bonito - Fruta natural y leche - Pan integral y agua Cal: 755-Pro:35
19	20	21	22	23
- Macarrones con tomate - Taquitos de merluza rebozados con lechuga - Fruta natural y leche - Pan y agua Cal: 737-Pro:25	- Sopa de letras - Pollo empanado con patatas - Yogur - Pan y agua Cal: 737-Pro:25	28 Menú especial de cumpleaños (Crema de calabaza / Perrito caliente con patatas chips / Helado)		
26	27	28		

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente. Por lo tanto, recomendamos incluir en su cena diaria productos lácteos.

La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio, por lo que rogamos disculpen las molestias que esto pudiera ocasionar.

Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes **alérgenos**: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato.

NOTAS: - Las calorías y proteínas, están valoradas en base a una ración aproximada de 200 gr.

- La fruta diaria es natural y variada según la época del año: naranja, pera, mandarina, manzana, etc...

COLEGIO NAZARET (VALLADOLID)

MARZO 2018