

 <p><b>AYUNTAMIENTO TORRELAVEGA</b></p>		<p><u>MIÉRCOLES 1</u></p> <p>Pasta integral con nata, queso y champiñones</p> <p>Albóndigas de pescado con lechuga, tomate y espárragos</p> <p>Mandarinas</p>	<p><u>JUEVES 2</u></p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Pollo asado con ensalada mixta</p> <p>Manzana</p>	<p><u>VIERNES 3</u></p> <p>Patatas con carne de ternera</p> <p>Lengüadina rebozada con lechuga, zanahoria y aceitunas</p> <p>Natillas</p>
<p><u>LUNES 6</u></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Pechuga guisada con ensalada mixta</p> <p>Yogur</p>	<p><u>MARTES 7</u></p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata y mayonesa con lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Pera</p>	<p><u>MIÉRCOLES 8</u></p> <p>Arroz integral con salchichas</p> <p>Merluza al horno con pimientos y cebolla</p> <p>Naranja</p>	<p><u>JUEVES 9</u></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Redondo de ternera con guarnición, lechuga, queso y piña</p> <p>Plátano</p>	<p><u>VIERNES 10</u></p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Lirios rebozados con lechuga, tomate y soja</p> <p>Profiteroles</p>
<p><u>LUNES 13</u></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Carrilleras estofadas con lechuga, tomate y atún</p> <p>Yogur</p>	<p><u>MARTES 14</u></p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Merluza a la gallega</p> <p>Manzana</p>	<p><u>MIÉRCOLES 15</u></p> <p>Pasta integral con tomate y queso</p> <p>Albóndigas de ternera con ensalada mixta</p> <p>Fresas</p>	<p><u>JUEVES 16</u></p> <p>Alubias con repollo</p> <p>Salmón al horno con calabacín y berenjenas</p> <p>Mandarinas</p>	<p><u>VIERNES 17</u></p> <p>Paella</p> <p>Pechuga a la plancha con champiñones, lechuga, soja y atún</p> <p>Gelatina</p>

<p><b><u>LUNES 20</u></b></p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Redondo de pavo con guarnición</p> <p>Yogur</p>	<p><b><u>MARTES 21</u></b></p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado con limón</p> <p>Naranja</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 22</u></b></p> <p>Arroz integral con tomate</p> <p>Lenguadina en salsa verde con lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Pera</p>	<p><b><u>JUEVES 23</u></b></p> <p>Patatas con potas</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada mixta</p> <p>Manzana</p>	<p><b><u>VIERNES 24</u></b></p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Bocartes rebozados con lechuga, bocas de mar y piña</p> <p>Flan</p>
<p><b><u>LUNES 27</u></b></p> <p>Alubias con chorizo</p> <p>Estofado de pavo con lechuga, tomate y espárragos</p> <p>Yogur</p>	<p><b><u>MARTES 28</u></b></p> <p>Pasta boloñesa</p> <p>Merluza en salsa americana</p> <p>Plátano</p>	<p><b><u>MIÉRCOLES 29</u></b></p> <p>Patatas en salsa verde</p> <p>Filetes rusos con salteado de setas</p> <p>Manzana</p>	<p><b><u>JUEVES 30</u></b></p> <p>Garbanzos con carne</p> <p>Bacalao a la riojana con lechuga, soja y atún</p> <p>Pera</p>	<p><b><u>VIERNES 31</u></b></p> <p>Crema de puerros</p> <p>Lasaña</p> <p>Natillas</p>



**Colegio  
El Salvador**  
Centro Bilingüe  
Cooperativa de  
Enseñanza

## School canteen menu

2022-23

# MARCH 2023

		<p><u>WEDNESDAY 1</u></p> <p>Pasta with cream, cheese and mushrooms</p> <p>Fishballs with lettuce, tomato and asparagus</p> <p>Mandarines</p>	<p><u>THURSDAY 2</u></p> <p>Stewed beans</p> <p>Roast chicken with salad</p> <p>Apple</p>	<p><u>FRIDAY 3</u></p> <p>Potatoes with veal</p> <p>Coated dab with lettuce, carrot and olives</p> <p>Custard</p>
<p><u>MONDAY 6</u></p> <p>Noodle soup</p> <p>Brest chicken with salad</p> <p>Yoghurt</p>	<p><u>TUESDAY 7</u></p> <p>Chickpeas with spinach</p> <p>Potato omelette and mayonaise with lettuce, carrot and corn</p> <p>Pear</p>	<p><u>WEDNESDAY 8</u></p> <p>Rice with sausages</p> <p>Baked hake with pepper and onion</p> <p>Orange</p>	<p><u>THURSDAY 9</u></p> <p>Vegetables cream</p> <p>Round veal with vegetables, lettuce, cheese and pineapple</p> <p>Banana</p>	<p><u>FRIDAY 10</u></p> <p>Lentils with cold meat</p> <p>Coated blue whittings with lettuce, tomato and soya</p> <p>Cakes with cream</p>
<p><u>MONDAY 13</u></p> <p>Pumpkin cream</p> <p>Stewed chinstraps with lettuce, tomato and tuna</p> <p>Yoghurt</p>	<p><u>TUESDAY 14</u></p> <p>Potatoes in riojan sauce</p> <p>Hake in gaelican sauce</p> <p>Apple</p>	<p><u>WEDNESDAY 15</u></p> <p>Pasta with tomato sauce and cheese</p> <p>Meatballs with salad</p> <p>Strawberries</p>	<p><u>THURSDAY 16</u></p> <p>Beans with cabbage</p> <p>Baked salmon with courgette and aubergine</p> <p>Mandarines</p>	<p><u>FRIDAY 17</u></p> <p>Paella</p> <p>Breast chicken with mushrooms, lettuce, soya and tuna</p> <p>Jelly</p>

<p><u>MONDAY 20</u></p> <p>Stewed chickpeas</p> <p>Round turkey with vegetables</p> <p>Yoghurt</p>	<p><u>TUESDAY 21</u></p> <p>Carrot cream</p> <p>Roast chicken with lemon</p> <p>Orange</p>	<p><u>WEDNESDAY 22</u></p> <p>Rice with tomato sauce</p> <p>Dab in green sauce with lettuce, carrot and corn</p> <p>Pear</p>	<p><u>THURSDAY 23</u></p> <p>Potatoes with squid</p> <p>Ham croquettes with salad</p> <p>Apple</p>	<p><u>FRIDAY 24</u></p> <p>Lentils with vegetables</p> <p>Coated anchovies with lettuce, sea sticks and pineapple</p> <p>Home-made cream caramel</p>
<p><u>MONDAY 27</u></p> <p>Beans with cold meat</p> <p>Turkey stew with lettuce, tomato and asparagus</p> <p>Yoghurt</p>	<p><u>TUESDAY 28</u></p> <p>Bolognese pasta</p> <p>Hake in american sauce</p> <p>Banana</p>	<p><u>WEDNESDAY 29</u></p> <p>Potatoes in green sauce</p> <p>Hamburger with mushrooms</p> <p>Apple</p>	<p><u>THURSDAY 30</u></p> <p>Chickpeas with meat</p> <p>Cod in riojan sauce with lettuce, soya and tuna</p> <p>Pear</p>	<p><u>FRIDAY 31</u></p> <p>Leeks cream</p> <p>Meat lasagne</p> <p>Custard</p>

COLEGIO COLEGIOS

Mes: marzo, 2023

		miércoles, 1	jueves, 2	viernes, 3
		Pasta integral con nata, queso y champiñones  Albóndigas de pescado (merluza, lenguadina y bacalao)  Ensalada de lechuga, tomate y espárragos  Mandarina	Alubias estofadas (alubias, zanahoria, cebolla, pimentón, ajo)  Pollo asado  Ensalada mixta  Manzana	Patatas con carne de ternera  Lenguadina rebozada  Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas  Natillas
		E 1066 Kcal HCT 108 g 45 % 61 Kcal AS 19 g 88 % GT 50 g 46 % P 41 g 214 % AGS 38 g 88 % SAL 3 g 0 %	E 610 Kcal HCT 58 g 24 % 35 Kcal AS 24 g 110 % GT 19 g 62 % P 42 g 220 % AGS 5 g 110 % SAL 2 g 0 %	E 557 Kcal HCT 27 g 4 % 32 Kcal AS 4 g 1 % GT 6 g 5 % P 17 g 22 % AGS 2 g 2 % SAL 441 g 452 %
lunes, 6	martes, 7	miércoles, 8	jueves, 9	viernes, 10
Sopa de cocido (fideo, ternera, pollo, zanahoria, huevo)  Pechuga de pollo guisada  Ensalada mixta  Yogur	Garbanzos con espinacas  Tortilla de patata con mayonesa  Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  Pera	Arroz integral con salchichas  Merluza al horno con pimientos y cebolla  Naranja  o-o	Crema de verduras (patata, puerro, zanahoria, calabacín)  Redondo de ternera con guarnición de verduras  Ensalada de lechuga, queso y piña  Plátano	Lentejas con chorizo (lentejas, cebolla, zanahoria, ajo, pimentón y chorizo)  Lirios rebozados  Ensalada de lechuga, tomate y soja  Profiteroles de nata
E 608 Kcal HCT 46 g 18 % 30 Kcal AS 16 g 18 % GT 22 g 31 Kcal P 54 g 108 % AGS 7 g 7 Kcal SAL 2 g 31 %	E 718 Kcal HCT 80 g 33 % 41 Kcal AS 22 g 99 % GT 27 g 46 Kcal P 29 g 150 % AGS 4 g 32 Kcal SAL 1 g 0 %	E 592 Kcal HCT 77 g 32 % 34 Kcal AS 18 g 81 % GT 17 g 29 g P 30 g 157 % AGS 5 g 36 g SAL 3 g 0 %	E 861 Kcal HCT 67 g 28 % 49 Kcal AS 34 g 154 % GT 37 g 63 Kcal P 59 g 312 % AGS 12 g 89 Kcal SAL 3 g 0 %	E 997 Kcal HCT 82 g 34 % 57 Kcal AS 16 g 71 % GT 49 g 84 % P 49 g 258 % AGS 25 g 187 % SAL 2 g 0 %
lunes, 13	martes, 14	miércoles, 15	jueves, 16	viernes, 17
Crema de calabaza (patata, calabaza, puerro)  Carrilleras estofadas  Ensalada de lechuga, tomate y atún  Yogur	Patatas a la riojana  Merluza a la gallega (merluza, patata, pimentón)  Manzana  o-o	Pasta integral con tomate y queso  Albóndigas de ternera  Ensalada mixta  Fresas	Alubias con repollo (alubia, repollo, cebolla, zanahoria, pimentón)  Salmón al horno con calabacín y berenjena  Mandarina  o-o	Paella de marisco (merluza, rape, almeja, pota, mejillón, cangrejo de río)  Pechuga de pollo a la plancha con champiñones  Ensalada de lechuga, soja y atún  Gelatina
E 445 Kcal HCT 33 g 13 % 22 Kcal AS 17 g 19 % GT 16 g 23 % P 37 g 73 % AGS 5 g 6 % SAL 2 g 36 %	E 574 Kcal HCT 27 g 240 % 33 Kcal AS 101 g 22 % GT 33 g 58 % P 166 g 19 % AGS 46 g 14 % SAL 0 g 1200 %	E 1110 Kcal HCT 122 g 51 % 64 Kcal AS 23 g 103 % GT 40 g 69 % P 59 g 313 % AGS 12 g 92 % SAL 4 g 0 %	E 599 Kcal HCT 52 g 22 % 34 Kcal AS 19 g 87 % GT 20 g 35 % P 42 g 221 % AGS 4 g 26 % SAL 1 g 0 %	E 529 Kcal HCT 58 g 24 % 30 Kcal AS 2 g 11 % GT 12 g 21 % P 45 g 235 % AGS 3 g 25 % SAL 1 g 0 %

En la elaboración de nuestros platos utilizamos: Carnes de proximidad, Legumbres de proximidad, Huevos camperos de proximidad, Una vez por semana pan integral. Usamos aceite de oliva para la elaboración de nuestros productos.

COLEGIO COLEGIOS

Mes: enero,1900

lunes, 20					martes, 21					miércoles, 22					jueves, 23					viernes, 24									
Garbanzos estofados					Crema de zanahorias (patata, puerro, zanahoria)					Arroz integral con tomate					Patatas con potas					Lentejas a la jardinera (lentejas, patata, zanahoria, cebolla, guisantes, pimentón)									
Redondo de pavo con guarnición de verduras					Pollo asado al limón					Lenguadina en salsa verde					Croquetas de jamón					Bocartes rebozados									
Ensalada de lechuga, tomate y huevo					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz					Ensalada de lechuga, tomate y atún					Ensalada mixta					Ensalada de lechuga, bocas de mar y piña									
Yogur					Naranja					Pera					Manzana					Flan casero									
E	734 Kcal	HCT	67 g	26 %	E	417 Kcal	HCT	45 g	19 %	E	620 Kcal	HCT	88 g	37 %	E	738 Kcal	HCT	82 g	34 %	E	598 Kcal	HCT	51 g	21 %					
GT	26 g	37 %	P	48 g	95 %	GT	11 g	20 %	P	23 g	122 %	GT	12 g	20 %	P	37 g	195 %	GT	28 g	48 %	P	34 g	180 %	GT	18 g	31 %	P	51 g	269 %
AGS	6 g	6 %	SAL	2 g	41 %	AGS	3 g	24 %	SAL	1 g	0 %	AGS	3 g	24 %	SAL	1 g	0 %	AGS	11 g	79 %	SAL	3 g	0 %	AGS	6 g	43 %	SAL	2 g	0 %
lunes, 27					martes, 28					miércoles, 29					jueves, 30					viernes, 31									
Alubias pintas con chorizo (alubia pinta, chorizo, cebolla, zanahoria, pimentón)					Pasta a la boloñesa					Patatas en salsa verde (patatas, pimiento, cebolla, ajo, perejil, merluza, huevo)					Garbanzos con carne de ternera					Crema de puerros (patata y puerro)									
Estofado de pavo					Merluza en salsa americana					Filetes rusos con salteado de setas					Bacalao a la riojana (pimiento, cebolla, tomate)					Lasaña de ternera									
Ensalada de lechuga, tomate y espárragos					Plátano					Manzana					Ensalada de lechuga, soja y atún					Ensalada de lechuga, tomate y huevo									
Yogur					o-o					o-o					Pera					Natillas									
E	704 Kcal	HCT	71 g	27 %	E	635 Kcal	HCT	87 g	36 %	E	738 Kcal	HCT	75 g	31 %	E	665 Kcal	HCT	70 g	29 %	E	553 Kcal	HCT	71 g	30 %					
GT	21 g	29 %	P	42 g	85 %	GT	11 g	19 %	P	41 g	216 %	GT	32 g	55 %	P	33 g	175 %	GT	16 g	27 %	P	51 g	271 %	GT	17 g	29 %	P	26 g	137 %
AGS	8 g	9 %	SAL	3 g	43 %	AGS	3 g	19 %	SAL	2 g	0 %	AGS	7 g	49 %	SAL	3 g	0 %	AGS	3 g	22 %	SAL	2 g	0 %	AGS	7 g	49 %	SAL	3 g	0 %

**En la elaboración de nuestros platos utilizamos: Carnes de proximidad, Legumbres de proximidad, Huevos camperos de proximidad, Una vez por semana pan integral. Usamos aceite de oliva para la elaboración de nuestros productos.**



**COLECTIVOS COLEGIOS**

Mes: **marzo,2023**

**SUGERENCIAS PARA COMPLEMENTAR CON LAS CENAS**

		<b>miércoles, 1</b>	<b>jueves, 2</b>	<b>viernes, 3</b>
		Cereal con verdura Huevo Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Patata con verdura Pescado azul Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Cereal con verdura Sándwich de jamón y queso Fruta
<b>lunes, 6</b>	<b>martes, 7</b>	<b>miércoles, 8</b>	<b>jueves, 9</b>	<b>viernes, 10</b>
Cereal con verdura Pescado azul Fruta	Patata con verdura Carne blanca Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Verdura con patata Huevo Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Cereal con verdura Pescado blanco Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Patata con verdura Carne de ave Fruta
<b>lunes, 13</b>	<b>martes, 14</b>	<b>miércoles, 15</b>	<b>jueves, 16</b>	<b>viernes, 17</b>
Cereal y ensalada Carne roja Fruta	Cereal con verdura Pescado azul Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Verdura con patata Huevo Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Verdura cocida Pescado blanco Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Verdura con patata Carne de ave Fruta
<b>lunes, 20</b>	<b>martes, 21</b>	<b>miércoles, 22</b>	<b>jueves, 23</b>	<b>viernes, 24</b>
Patata con verdura Carne roja Fruta	Cereal con verdura Pescado azul Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Verdura con patata Huevo Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Cereal con verdura Pescado blanco Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Verdura con patata Carne de ave Fruta
<b>lunes, 27</b>	<b>martes, 28</b>	<b>miércoles, 29</b>	<b>jueves, 30</b>	<b>viernes, 31</b>
Patata con verdura Carne roja Fruta	Verdura con patata Pescado azul Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Cereal con verdura Huevo Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Verdura con patata Pescado blanco Lácteo no dulce sin azúcar añadido	Cereal con verdura Carne de ave Fruta