

MES: Marzo 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

4 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)
Bacalao al horno con patatas dólar
Fruta y pan
Kcal:671 Hc:74 Pro:40 Lip:27

5 Cocido andaluz con chorizo
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan
Kcal:677 Hc:79 Pro:39 Lip:23

6 Sopa maravilla
Filete de merluza al horno con zanahorias baby
Fruta en almíbar y pan
Kcal:356 Hc:55 Pro:17 Lip:10

7 Tallarines con salsa de tomate
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Fruta y pan
Kcal:681 Hc:101 Pro:21 Lip:24

8 Paella
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan
Kcal:762 Hc:117 Pro:17 Lip:26

11 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)
Lomo adobado con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan
Kcal:867 Hc:78 Pro:51 Lip:33

12 Crema de zanahoria (zanahoria y patata)
Albóndigas en salsa con patatas fritas
Yogur de soja y pan
Kcal:767 Hc:81 Pro:21 Lip:24

13 Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta en almíbar y pan
Kcal:573 Hc:69 Pro:19 Lip:34

14 Arroz con calabaza y manzana
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Macedonia de frutas y pan
Kcal:623 Hc:109 Pro:30 Lip:15

15 Espirales con tomate
Filete de merluza al horno con patatas fritas
Yogur de soja y pan
Kcal:748 Hc:99 Pro:27 Lip:29

18 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)
Jamoncitos de pollo al horno con patatas dólar
Fruta y pan
Kcal:647 Hc:66 Pro:27 Lip:32

19 Macarrones con salsa de tomate
Cazón en salsa con judías verdes salteadas
Yogur de soja y pan
Kcal:956 Hc:99 Pro:44 Lip:30

20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)
Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta en almíbar y pan
Kcal:560 Hc:72 Pro:24 Lip:21

21 Sopa de estrellas
Carne mechada con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan
Kcal:567 Hc:67 Pro:30 Lip:21

22 Cascote sevillano
Chispas de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan
Kcal:876 Hc:90 Pro:34 Lip:44

25 Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento)
Salchichas con zanahoria al vapor
Fruta y pan
Kcal:699 Hc:82 Pro:29 Lip:25

26 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan
Kcal:734 Hc:83 Pro:26 Lip:34

27 Garbanzos estofados
Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta en almíbar y pan
Kcal:561 Hc:67 Pro:34 Lip:19

28 Crema de calabacín (calabacín, patata)
Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan
Kcal:549 Hc:63 Pro:28 Lip:22

29 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate)
Filete de merluza al horno con patatas fritas
Yogur de soja y pan
Kcal:744 Hc:102 Pro:20 Lip:30