

MES: Febrero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con patatas fritas
Yogur de soja y pan
Kcal:744 Hc:102 Pro:20 Lip:30

4

Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Kcal:688 Hc:76 Pro:33 Lip:31

5

Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)
Lomo adobado con patatas fritas
Yogur de soja y pan
Kcal:835 Hc:71 Pro:44 Lip:35

6

Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes)
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta en almíbar y pan
Kcal:644 Hc:77 Pro:37 Lip:25

7

Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan
Kcal:580 Hc:53 Pro:32 Lip:30

8

Espaguetis con salsa de tomate
Filete de merluza a la plancha con judías verdes salteadas
Yogur de soja y pan
Kcal:905 Hc:94 Pro:42 Lip:29

11

Arroz con salsa de tomate
Salchichas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Kcal:685 Hc:95 Pro:15 Lip:24

12

Coditos pomodoro
Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Yogur de soja y pan
Kcal:682 Hc:102 Pro:20 Lip:22

13

Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)
Carne mechada con zanahorias baby
Fruta en almíbar y pan
Kcal:646 Hc:78 Pro:37 Lip:23

14

Crema de calabacín
Albóndigas en salsa con patatas fritas
Fruta y pan
Kcal:664 Hc:69 Pro:18 Lip:20

15

Sopa de fideos
Chispas de merluza con judías verdes salteadas
Yogur de soja y pan
Kcal:767 Hc:73 Pro:26 Lip:29

18

Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)
Bacalao al horno con patatas fritas
Fruta y pan
Kcal:620 Hc:69 Pro:39 Lip:23

19

Sopa de lluvia
Pollo en salsa con menestra de verduras salteadas
Yogur de soja y pan
Kcal:645 Hc:67 Pro:35 Lip:27

20

Cocido andaluz con chorizo
Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate
Fruta en almíbar y pan
Kcal:722 Hc:88 Pro:40 Lip:23

21

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Kcal:805 Hc:91 Pro:28 Lip:39

22

Arroz a la napolitana
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Yogur de soja y pan
Kcal:713 Hc:105 Pro:20 Lip:26

25

Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)
Filete de pollo al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan
Kcal:645 Hc:76 Pro:41 Lip:22

26

Crema de calabacín
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan
Kcal:551 Hc:76 Pro:15 Lip:22

27

Fideuá
Carne mechada con zanahorias baby
Fruta en almíbar y pan
Kcal:766 Hc:91 Pro:46 Lip:26

28

FESTIVO