

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 y pan
Kcal:710 Hc:87 Pro:21 Lip:33

4

Macarrones pomodoro
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Kcal:581 Hc:81 Pro:23 Lip:19

5

Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)
Lomo adobado con patatas fritas
Yogur y pan
Kcal:801 Hc:56 Pro:45 Lip:37

6

Arroz salteado
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta en almíbar y pan
Kcal:648 Hc:106 Pro:11 Lip:21

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 empanada con judías verdes salteadas
Yogur y pan
Kcal:975 Hc:92 Pro:41 Lip:41

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 gratinados
Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Yogur y pan
Kcal:754 Hc:94 Pro:25 Lip:32

13

Puré de patatas
Carne mechada con zanahorias baby
Fruta en almíbar y pan
Kcal:594 Hc:63 Pro:27 Lip:27

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 y pan
Kcal:733 Hc:58 Pro:27 Lip:31

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 y pan
Kcal:611 Hc:51 Pro:37 Lip:29

20

Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla)
San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta en almíbar y pan
Kcal:596 Hc:83 Pro:19 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 y pan
Kcal:679 Hc:89 Pro:21 Lip:29

25

Arroz salteado
Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan
Kcal:645 Hc:107 Pro:11 Lip:20

26

Crema de calabacín
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
Kcal:517 Hc:61 Pro:17 Lip:25

27

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

28

FESTIVO