

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

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 y pan  
Kcal:801 Hc:56 Pro:45 Lip:37

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 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

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 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

Cocido andaluz con chorizo  
San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:733 Hc:98 Pro:27 Lip:27

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

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 y pan  
Kcal:517 Hc:61 Pro:17 Lip:25

27

Macarrones con salsa de tomate  
Carne mechada con zanahorias baby  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:788 Hc:95 Pro:36 Lip:32

28

**FESTIVO**