

MES: Abril 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Kcal:739 Hc:80 Pro:39 Lip:33</p>	<p>2</p> <p>Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan Kcal:801 Hc:56 Pro:45 Lip:37</p>	<p>3</p> <p>Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata) Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta en almíbar y pan Kcal:533 Hc:65 Pro:31 Lip:26</p>	<p>4</p> <p>Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo al limón con judías verdes salteadas Fruta y pan Kcal:716 Hc:49 Pro:35 Lip:32</p>	<p>5</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal:869 Hc:91 Pro:37 Lip:45</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Salchichas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Kcal:685 Hc:95 Pro:15 Lip:24</p>	<p>9</p> <p>Coditos gratinados Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Kcal:754 Hc:94 Pro:25 Lip:32</p>	<p>10</p> <p>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</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan Kcal:664 Hc:69 Pro:18 Lip:20</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Chispas de merluza con judías verdes salteadas Yogur y pan Kcal:733 Hc:58 Pro:27 Lip:31</p>
<p>15</p> <p>VACACIONES</p>	<p>16</p> <p>VACACIONES</p>	<p>17</p> <p>VACACIONES</p>	<p>18</p> <p>VACACIONES</p>	<p>19</p> <p>VACACIONES</p>
<p>22</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Bacalao al horno con patatas dólár Fruta y pan Kcal:683 Hc:79 Pro:40 Lip:26</p>	<p>23</p> <p>Sopa de lluvia Pollo en salsa con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Kcal:611 Hc:51 Pro:37 Lip:29</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>Arroz a la napolitana Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan Kcal:679 Hc:89 Pro:21 Lip:29</p>
<p>29</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Filete de pollo al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Kcal:593 Hc:78 Pro:37 Lip:17</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Kcal:526 Hc:62 Pro:17 Lip:24</p>			