

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 (sin gluten)
Kcal:756 Hc:90 Pro:20 Lip:37

4

Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:734 Hc:79 Pro:32 Lip:35

5

Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)
Lomo adobado con patatas fritas
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:847 Hc:59 Pro:44 Lip:41

6

Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes)
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:695 Hc:82 Pro:36 Lip:29

7

Sopa de picadillo
Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:626 Hc:56 Pro:31 Lip:33

8

Espaguetis con salsa de tomate
Filete de merluza a la plancha con judías verdes salteadas
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:917 Hc:82 Pro:42 Lip:35

11

Arroz con salsa de tomate
Salchichas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:731 Hc:98 Pro:14 Lip:28

12

Macarrones pomodoro
Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:693 Hc:89 Pro:20 Lip:28

13

Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)
Carne mechada con zanahorias baby
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:697 Hc:82 Pro:36 Lip:26

14

Crema de calabacín
Albóndigas en salsa con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:709 Hc:72 Pro:17 Lip:24

15

Sopa de fideos
Filete de merluza al horno con judías verdes salteadas
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:584 Hc:50 Pro:23 Lip:19

18

Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)
Bacalao al horno con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:666 Hc:72 Pro:38 Lip:27

19

Sopa de fideos
Pollo en salsa con menestra de verduras salteadas
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:657 Hc:54 Pro:36 Lip:33

20

Cocido andaluz con chorizo
Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:772 Hc:93 Pro:39 Lip:27

21

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:851 Hc:94 Pro:27 Lip:42

22

Arroz a la napolitana
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:725 Hc:92 Pro:20 Lip:32

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 (sin gluten)
Kcal:691 Hc:79 Pro:39 Lip:26

26

Crema de calabacín
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:563 Hc:64 Pro:16 Lip:28

27

Macarrones con salsa de tomate
Carne mechada con zanahorias baby
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:839 Hc:99 Pro:35 Lip:35

28

FESTIVO