

MES: Febrero 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Arroz salteadoFilete de merluza al horno con patatas fritas
Yogur y pan
Kcal:637 Hc:83 Pro:21 Lip:25

4

Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)
Abadejo al horno con ensalada
Fruta y pan
Kcal:668 Hc:75 Pro:32 Lip:29

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

Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes)
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta en almíbar y pan
Kcal:720 Hc:95 Pro:19 Lip:33

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 salteadosFilete de merluza empanada con judías verdes salteadas
Yogur y pan
Kcal:866 Hc:92 Pro:37 Lip:31

11

Arroz salteado
Salchichas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Kcal:612 Hc:92 Pro:15 Lip:16

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
Fruta en almíbar y pan
Kcal:712 Hc:97 Pro:27 Lip:25

21

Macarrones salteados
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Kcal:696 Hc:91 Pro:24 Lip:28

22

Arroz salteado
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Yogur y pan
Kcal:607 Hc:85 Pro:20 Lip:21

25

Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)
Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan
Kcal:758 Hc:94 Pro:25 Lip:34

26

Crema de calabacín
Tortilla de patatas con ensalada
Yogur y pan
Kcal:496 Hc:60 Pro:16 Lip:22

27

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

28

FESTIVO