

MES: Marzo 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

4

Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)  
Abadejo al horno  
Manzana y pan  
Kcal:394 Hc:61 Pro:18 Lip:10

5

Arroz salteado  
Pavo a la plancha  
Yogur y pan  
Kcal:536 Hc:72 Pro:31 Lip:14

6

Sopa de ave  
Filete de merluza al horno  
Manzana y pan  
Kcal:360 Hc:58 Pro:14 Lip:11

7

Puré de patatas  
Pechuga de pollo al horno  
Manzana y pan  
Kcal:387 Hc:56 Pro:25 Lip:7

8

Arroz salteado  
Tortilla francesa  
Yogur y pan  
Kcal:536 Hc:75 Pro:19 Lip:19

11

Puré de verduras  
Pavo a la plancha  
Manzana y pan  
Kcal:432 Hc:61 Pro:27 Lip:11

12

Crema de zanahoria (zanahoria y patata)  
Abadejo al horno  
Yogur y pan  
Kcal:401 Hc:50 Pro:22 Lip:13

13

Puré de patatas  
Tortilla francesa  
Manzana y pan  
Kcal:424 Hc:59 Pro:14 Lip:16

14

Arroz salteado  
Pechuga de pollo al horno  
Manzana y pan  
Kcal:504 Hc:88 Pro:26 Lip:6

15

Crema de calabacín  
Filete de merluza al horno  
Yogur y pan  
Kcal:331 Hc:39 Pro:18 Lip:13

18

Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)  
Jamoncitos de pollo al horno  
Manzana y pan  
Kcal:512 Hc:56 Pro:26 Lip:22

19

Arroz salteado  
Bacalao al horno  
Yogur y pan  
Kcal:640 Hc:75 Pro:43 Lip:20

20

Puré de verduras  
Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)  
Manzana y pan  
Kcal:462 Hc:66 Pro:16 Lip:18

21

Sopa de ave  
Pavo a la plancha  
Manzana y pan  
Kcal:396 Hc:58 Pro:26 Lip:10

22

Arroz salteado  
Filete de merluza a la plancha  
Yogur y pan  
Kcal:610 Hc:74 Pro:30 Lip:22

25

Arroz salteado  
Abadejo a la plancha  
Manzana y pan  
Kcal:493 Hc:88 Pro:24 Lip:6

26

Crema de verduras  
Tortilla francesa de jamón york  
Yogur y pan  
Kcal:507 Hc:45 Pro:23 Lip:28

27

Puré de patatas  
Pechuga de pavo al horno  
Manzana y pan  
Kcal:424 Hc:56 Pro:26 Lip:11

28

Crema de calabacín (calabacín, patata)  
Jamoncitos de pollo al horno  
Manzana y pan  
Kcal:503 Hc:54 Pro:26 Lip:22

29

Arroz salteado  
Filete de merluza al horno  
Yogur y pan  
Kcal:500 Hc:72 Pro:19 Lip:15