

MES: Marzo 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

4 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)
Bacalao al horno con patatas dólár
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:717 Hc:77 Pro:39 Lip:30

5 Cocido andaluz con chorizo
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:688 Hc:67 Pro:40 Lip:29

6 Sopa de fideos
Filete de merluza al horno con zanahorias baby
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:455 Hc:67 Pro:16 Lip:15

7 Espaguetis con salsa de tomate
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:732 Hc:104 Pro:23 Lip:27

8 Arroz a la napolitana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:768 Hc:101 Pro:17 Lip:34

11 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)
Lomo adobado con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:913 Hc:81 Pro:50 Lip:36

12 Crema de zanahoria (zanahoria y patata)
Albóndigas en salsa con patatas fritas
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:779 Hc:69 Pro:22 Lip:30

13 Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:624 Hc:73 Pro:19 Lip:38

14 **J.G. MADAGASCAR**
Arroz con calabaza y manzana
Guiso malgache
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:701 Hc:117 Pro:33 Lip:11

15 Espaguetis con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con patatas fritas
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:760 Hc:86 Pro:27 Lip:35

18 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)
Jamoncitos de pollo al horno con patatas dólár
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:693 Hc:69 Pro:26 Lip:36

19 Macarrones con salsa de tomate
Cazón en salsa con judías verdes salteadas
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:968 Hc:86 Pro:45 Lip:36

20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)
Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:610 Hc:77 Pro:23 Lip:25

21 Sopa de fideos
Carne mechada con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:612 Hc:70 Pro:29 Lip:24

22 Cascote sevillano
Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:907 Hc:81 Pro:41 Lip:51

25 Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento)
Salchichas con zanahoria al vapor
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:745 Hc:85 Pro:28 Lip:29

26 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:746 Hc:71 Pro:26 Lip:40

27 Garbanzos estofados
Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:611 Hc:71 Pro:33 Lip:23

28 Crema de calabacín (calabacín, patata)
Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas
Fruta y pan (sin gluten)
Kcal:595 Hc:66 Pro:27 Lip:26

29 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate)
Filete de merluza al horno con patatas fritas
Yogur y pan (sin gluten)
Kcal:756 Hc:89 Pro:20 Lip:37