

MES: Marzo 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

4 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)  
Lomo a la plancha con patatas dólár  
Fruta y pan  
Kcal:692 Hc:72 Pro:28 Lip:34

5 Cocido andaluz con chorizo  
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan  
Kcal:643 Hc:64 Pro:41 Lip:26

6 Sopa de fideos  
**Pechuga de pollo al horno con zanahorias baby**  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:404 Hc:63 Pro:27 Lip:6

7 Espaguetis con salsa de tomate  
Hamburguesa al horno con patatas fritas  
Fruta y pan  
Kcal:686 Hc:101 Pro:24 Lip:23

8 **Arroz a la napolitana**  
**Salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria**  
Yogur y pan  
Kcal:642 Hc:79 Pro:18 Lip:25

11 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)  
Lomo adobado con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)  
Fruta y pan  
Kcal:867 Hc:78 Pro:51 Lip:33

12 Crema de zanahoria (zanahoria y patata)  
Albóndigas en salsa con patatas fritas  
Yogur y pan  
Kcal:733 Hc:66 Pro:23 Lip:26

13 Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata)  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:705 Hc:66 Pro:31 Lip:43

14 **J.G. MADAGASCAR**  
Arroz con calabaza y manzana  
Guiso malgache con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Kcal:730 Hc:116 Pro:35 Lip:15

15 Espaguetis con salsa de tomate  
Lomo a la plancha con patatas fritas  
Yogur y pan  
Kcal:875 Hc:84 Pro:40 Lip:44

18 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla)  
Jamoncitos de pollo al horno con patatas dólár  
Fruta y pan  
Kcal:647 Hc:66 Pro:27 Lip:32

19 Macarrones con salsa de tomate  
Lomo adobado con judías verdes salteadas  
Yogur y pan  
Kcal:1.034 Hc:77 Pro:57 Lip:35

20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)  
Pechuga de pavo al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:499 Hc:71 Pro:37 Lip:9

21 Sopa de fideos  
Carne mechada con menestra de verduras salteadas  
Fruta y pan  
Kcal:567 Hc:67 Pro:30 Lip:21

22 Cascote sevillano  
Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate  
Yogur y pan  
Kcal:647 Hc:63 Pro:43 Lip:26

25 Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento)  
Salchichas con zanahoria al vapor  
Fruta y pan  
Kcal:699 Hc:82 Pro:29 Lip:25

26 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)  
**Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz**  
Yogur y pan  
Kcal:746 Hc:69 Pro:35 Lip:37

27 Garbanzos estofados  
**Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate**  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:561 Hc:67 Pro:34 Lip:19

28 Crema de calabacín (calabacín, patata)  
Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas  
Fruta y pan  
Kcal:549 Hc:63 Pro:28 Lip:22

29 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate)  
**Pechuga de pavo al horno con patatas fritas**  
Yogur y pan  
Kcal:746 Hc:86 Pro:33 Lip:32