

MES: Marzo 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

4 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)  
**Pavo a la plancha con patatas dólar**  
 Fruta y pan  
 Kcal:567 Hc:71 Pro:29 Lip:21

5 Cocido andaluz con chorizo San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz  
 Yogur y pan  
 Kcal:770 Hc:70 Pro:33 Lip:44

6 Sopa maravilla  
**Pechuga de pollo al horno con zanahorias baby**  
 Fruta en almíbar y pan  
 Kcal:355 Hc:55 Pro:28 Lip:5

7 Tallarines con salsa de tomate  
 Hamburguesa al horno con patatas fritas  
 Fruta y pan  
 Kcal:681 Hc:101 Pro:21 Lip:24

8 Arroz a la napolitana  
 Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria  
 Yogur y pan  
 Kcal:722 Hc:98 Pro:18 Lip:31

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)  
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta en almíbar y pan  
 Kcal:573 Hc:69 Pro:19 Lip:34

14 **J.G. MADAGASCAR**  
 Arroz con calabaza y manzana  
 Guiso malgache  
 Macedonia de frutas y pan  
 Kcal:664 Hc:130 Pro:35 Lip:8

15 Espirales gratinados  
**Pechuga de pollo al horno con patatas fritas**  
 Yogur y pan  
 Kcal:748 Hc:84 Pro:39 Lip:30

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

19 Macarrones con salsa de tomate  
**Pavo a la plancha con judías verdes salteadas**  
 Yogur y pan  
 Kcal:797 Hc:77 Pro:44 Lip:23

20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)  
 Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)  
 Fruta en almíbar y pan  
 Kcal:560 Hc:72 Pro:24 Lip:21

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

22 Cascote sevillano  
**San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate**  
 Yogur y pan  
 Kcal:810 Hc:69 Pro:38 Lip:48

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)  
 Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz  
 Yogur y pan  
 Kcal:700 Hc:68 Pro:27 Lip:36

27 Garbanzos estofados  
 Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta en almíbar y pan  
 Kcal:637 Hc:85 Pro:16 Lip:28

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