

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  
Kcal:671 Hc:74 Pro:40 Lip:27

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  
Filete de merluza al horno con zanahorias baby  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:356 Hc:55 Pro:17 Lip:10

7 **Tallarines salteados**  
Hamburguesa al horno con patatas fritas  
Fruta y pan  
Kcal:577 Hc:101 Pro:20 Lip:13

8 Paella  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur y pan  
Kcal:728 Hc:101 Pro:19 Lip:28

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 (garbanzo, arroz, zanahoria, patata)  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:683 Hc:88 Pro:23 Lip:28

14 **J.G. MADAGASCAR**  
Arroz con calabaza y manzana  
Guiso malgache  
Fruta y pan  
Kcal:655 Hc:114 Pro:34 Lip:7

15 **Espirales salteados**  
Filete de merluza al horno con patatas fritas  
Yogur y pan  
Kcal:654 Hc:84 Pro:24 Lip:27

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 salteados**  
Cazón en salsa con judías verdes salteadas  
Yogur y pan  
Kcal:813 Hc:83 Pro:41 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  
Empanadillas de atún con ensalada  
Yogur y pan  
Kcal:918 Hc:101 Pro:38 Lip:40

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 salteados**  
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan  
Kcal:662 Hc:76 Pro:28 Lip:30

27 Garbanzos estofados  
Croquetas de jamón con ensalada  
Fruta en almíbar y pan  
Kcal:616 Hc:84 Pro:16 Lip:25

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 salteado**  
Filete de merluza al horno con patatas fritas  
Yogur y pan  
Kcal:637 Hc:83 Pro:21 Lip:25