

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
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
Filete de merluza al horno con zanahorias baby
Fruta en almíbar y pan
Kcal:405 Hc:63 Pro:17 Lip:11

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

8 Paella
Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan
Kcal:738 Hc:93 Pro:36 Lip:24

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
Macedonia de frutas y pan
Kcal:664 Hc:130 Pro:35 Lip:8

15 Espaguetis con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con patatas fritas
Yogur y pan
Kcal:714 Hc:83 Pro:28 Lip:32

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
Cazón en salsa con judías verdes salteadas
Yogur y pan
Kcal:922 Hc:83 Pro:46 Lip:33

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
Chispas de merluza con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan
Kcal:842 Hc:74 Pro:35 Lip:47

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)
Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
Kcal:706 Hc:80 Pro:39 Lip:25

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)
Filete de merluza al horno con patatas fritas
Yogur y pan
Kcal:710 Hc:86 Pro:21 Lip:33