

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 de soja y pan  
Kcal:677 Hc:79 Pro:39 Lip:23

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  
Pechuga de pollo al horno con patatas fritas  
Fruta y pan  
Kcal:716 Hc:98 Pro:35 Lip:22

8 Paella  
Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur de soja y pan  
Kcal:772 Hc:109 Pro:35 Lip:21

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)  
Abadejo en salsa verde con patatas fritas  
Yogur de soja y pan  
Kcal:695 Hc:89 Pro:35 Lip:22

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 de soja y pan  
Kcal:748 Hc:99 Pro:27 Lip:29

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 de soja y pan  
Kcal:956 Hc:99 Pro:44 Lip:30

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 de soja y pan  
Kcal:876 Hc:90 Pro:34 Lip:44

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 de soja y pan  
Kcal:740 Hc:95 Pro:38 Lip:22

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 de soja y pan  
Kcal:744 Hc:102 Pro:20 Lip:30