

MES: Marzo 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
FS Y MARISCO (PULPO Y CALAMAR)				1 NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 NO LECTIVO	5 Coditos gratinados Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan	6 Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	8 Arroz con boloñesa de carne Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan	Kcl: 670 HC: 75 Prot: 32 Lip: 28
11 Crema de zanahoria Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur y pan	12 Alubias estofadas con arroz Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan	13 Espaguetis a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	14 JORNADA MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Macedonia de frutas y pan	15 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con salsa de tomate Postre lácteo y pan	Kcl: 676 HC: 89 Prot: 30 Lip: 23
18 Crema de verduras Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	19 Macarrones gratinados Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	21 Patatas estofadas con magro Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan	22 Judías verdes con tomate Lacón a la gallega con patatas al vapor Yogur y pan	Kcl: 633 HC: 73 Prot: 26 Lip: 28
25 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan	26 Sopa juliana Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan	27 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan	28 Espirales carbonara Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan	29 Lentejas a la jardinera Estofado de cerdo con tomate con champiñones Postre lácteo y pan	Kcl: 669 HC: 81 Prot: 33 Lip: 26