

Menú Marzo 2021

Colegio Antavilla

	DÍA 1				DÍA 2			DÍA 3				DÍA 4				DÍA 5				
	Crema de calabacín (Zucchini cream) Huevos villarroy (Floured eggs) Ensalada variada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Espagueti carbonara (Carbonara pasta) Palometa en salsa (Pomfret in sauce) Ensalada variada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)			Judías verdes rehogadas (Sautéed green beans) Magro de cerdo estofado (Stewed lean pork) Cus-Cus (Cous-Cous) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat Bread)				Lentejas estofadas (Stewed lentils) Pollo al chilindrón (Chicken with vegetables) Patatas fritas (French fries) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Arroz tres delicias (Three delights rice) Merluza en salsa verde (Hake in green sauce) Calabacín asado (Roasted zucchini) Yogur y pan (Yogurt and Bread)				
V.N.	506,0	22,8	34,1	26,7	802,0	39,1	36,6	85,0	734,0	35,1	32,2	79,9	859,7	53,3	32,8	93,1	804,4	34,6	27,6	110,6
	DÍA 8				DÍA 9			DÍA 10				DÍA 11				DÍA 12				
	Guisantes con bacon (Sautéed green peas with bacon) Tortilla de patatas (Potato omelette) Tomate al horno (Baked tomato) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Sopa de cocido (Noodle soup) Cocido completo (Chickpeas with Meat and Vegetables) Fruta y pan (Fruit and Bread)			Paella hortelana (Vegetables paella) Escalope de pollo (Breaded chicken) Ensalada variada (Salad) Natillas y pan (Custard and Bread)				Judías blancas estofadas (Stewed white beans) Cinta de lomo al horno (Baked loin) Patatas panaderas (Baked potatoes) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Macarrones al gratén (Pasta au gratin) Salmón con salsa de queso (Salmon with cheese sauce) Ensalada variada (Salad) Yogur y pan (Yogurt and Bread)				
V.N.	600,8	24,6	40,3	36,4	721,3	30,8	31,7	83,3	816,2	39,6	26,7	111,2	736,7	39,9	25,3	89,7	822,3	46,1	32,9	92,2
	DÍA 15				DÍA 16			DÍA 17				DÍA 18				DÍA 19				
	Coditos a la napolitana (Pasta with tomato sauce) Cazón adobado (Marinated dogfish) Tomate natural aliñado (Natural seasoned tomato) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Crema de calabaza (Pumpkin cream) Pollo al horno (Baked chicken) Ensalada variada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)			Cocido montañés (Stewed white beans with vegetables and pork meat) Tortilla de calabacín (Zucchini omelette) Zanahorias salteadas (Sautéed carrots) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat Bread)				Arroz con tomate (Rice with tomato sauce) Merluza al horno con limón (Baked hake in lemon sauce) Ensalada variada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)				FESTIVO				
V.N.	714,8	31,3	25,8	95,5	623,3	39,5	26,8	56,9	774,0	32,3	34,2	89,5	723,5	27,8	24,9	104,4				
	DÍA 22				DÍA 23			DÍA 24				DÍA 25				DÍA 26				
	Lentejas con chorizo (Stewed lentils with sausage) Revuelto de york (Scrambled eggs with ham) Ensalada variada (Salad) Fruta y pan (Fruit and Bread)				Tallarines a la boloñesa (Pasta bolognese) Merluza a la andaluza (Floured hake) Calabacín al horno (Baked zucchini) Fruta y pan (Fruit and Bread)			Sopa de cocido (Noodle soup) Cocido completo (Chickpeas with Meat and Vegetables) Yogur y pan integral (Yogurt and whole wheat Bread)				Coliflor a la italiana (Floured cauliflower with tomato sauce) Chuleta de sajonia (Saxony chop) Patatas fritas (French fries) Plátano con chocolate y pan (Banana with chocolate and Bread)				FESTIVO				
V.N.	724,5	31,4	32,4	81,3	795,0	34,7	30,0	101,9	754,8	34,6	33,9	83,0	761,2	38,3	40,3	64,8				

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ