

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Marzo 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
				1 Salteado de judías verdes con patatas Rape a la romana con ensalada Fruta y pan	Kcl: 538 HC: 72 Prot: 30 Lip: 15
4 CARNAVAL	5 CARNAVAL	6 Verduras salteadas Revuelto de champiñones con ensalada Fruta y pan	7 Alubias pintas estofadas Pollo asado con ensalada Fruta y pan	8 Coditos gratinados Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Fruta y pan	Kcl: 635 HC: 72 Prot: 30 Lip: 26
11 Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan	12 Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Fruta y pan	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	14 JORNADA GAST. MADAGASCAR Arroz con calabaza y manzana Guiso malgache Postre especial	15 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	Kcl: 582 HC: 80 Prot: 28 Lip: 15
18 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan	19 Macarrones a la amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panaderas Fruta y pan	20 Lentejas a la riojana San Jacobo con salteado de verduras con tomate Fruta y pan	21 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta y pan	22 Alubias estofadas con verduras Rape en salsa verde con ensalada Fruta y pan	Kcl: 690 HC: 74 Prot: 34 Lip: 31
25 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Postre lácteo y pan	26 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	27 Arroz tres delicias Pollo asado con ensalada Fruta y pan	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	29 Crema de zanahoria Filete de lenguadina al horno con ensalada Fruta y pan	Kcl: 672 HC: 81 Prot: 30 Lip: 27