



COLEGIO LA INMACULADA Menú Escolar Marzo 2015

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Lentejas estofadas Tortilla de jamón con ensalada Fruta, pan y agua	Macarrones con tomate Pescado con ensalada Fruta, pan y agua	Potaje de garbanzos Pollo al ajillo, ensalada Fruta, pan y agua	Crema de verduras Pescado a la andaluza Lácteo, pan y agua	Sopa de cocido con fideos Lomo de cerdo con papas Postre, agua y pan
KCal.: 691 Lip.: 27 Prot.: 29 H.car.: 83	KCal.: 742 Lip.: 23 Prot.: 31 H.car.: 103	KCal.: 737 Lip.: 30 Prot.: 35 H.car.: 83	KCal.: 582 Lip.: 24 Prot.: 28 H.car.: 65	KCal.: Lip.: Prot.: H.car.:
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Arroz tres delicias Salchichas de pollo con tomate Fruta, pan y agua	Lentejas estofadas Pescado a la vizcaína con ensalada Fruta, pan y agua	Judías verdes Pollo asado con ensalada Fruta, pan y agua	Verdura del tiempo Pavo guisado con patatas al horno Fruta, pan y agua	Sopa de cocido Lomo a la milanesa Lácteo, pan y agua
KCal.: 699 Lip.: 27 Prot.: 19 H.car.: 87	KCal.: 612 Lip.: 27 Prot.: 27 H.car.: 65	KCal.: 642 Lip.: 19 Prot.: 33 H.car.: 86	KCal.: 763 Lip.: 33 Prot.: 28 H.car.: 88	KCal.: 578 Lip.: 20,2 Prot.: 35,3 H.car.: 65
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Sopa de cocido Filete de magro patatas fritas Fruta, pan y agua	Acelgas gratinadas Merluza en salsa verde Fruta, pan y agua	Patatas a la marinera Tortilla con loncha de queso y ensalada Fruta, pan y agua	Lentejas con jamón Contramuslos de pollo al ajillo Lácteo, pan y agua	Pasta gratinada Albóndigas con tomate Fruta, pan y agua
KCal.: 752 Lip.: 32 Prot.: 33 H.car.: 84	KCal.: 635 Lip.: 34 Prot.: 27 H.car.: 60	KCal.: 692 Lip.: 29 Prot.: 22 H.car.: 85	KCal.: 640 Lip.: 35 Prot.: 20,8 H.car.: 72	KCal.: 688 Lip.: 23,5 Prot.: 32,6 H.car.: 117
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Sopa de cocido Canelones Fruta, pan y agua	Arroz con tomate Pechuga a la plancha Lácteo, pan y agua	Garbanzos con verduras Huevo duro con ensalada Fruta, pan y agua	Fideuá Pescado con ensalada Fruta, pan y agua	Judías verdes con salsa de tomate Salchichas con patatas fritas Fruta, pan y agua
KCal.: 640 Lip.: 26,1 Prot.: 27 H.car.: 72	KCal.: 563 Lip.: 20,1 Prot.: 27 H.car.: 69	KCal.: 671 Lip.: 26 Prot.: 25 H.car.: 88	KCal.: 812 Lip.: 28 Prot.: 38 H.car.: 102	KCal.: 759 Lip.: 34 Prot.: 31 H.car.: 87
Lunes 30	Martes 31			
Vacaciones	Vacaciones			
KCal.: Lip.: Prot.: H.car.:	KCal.: Lip.: Prot.: H.car.:			

Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almíbar

Los valores nutricionales indicados son aproximados y varían dependiendo de la edad de los alumnos/a

SIRA TELMO HUESO
Nº Col. 4402379