



MENÚ DE COMEDOR MARZO 2020 COLEGIO LA INMACULADA, ALCAÑIZ



	Martes 03	Miércoles 04	Jueves 05	Viernes 06	Val. Nutricional (aprox.)
Lunes 02 Espaguetis varitas de pescado Fruta / pan	Martes 03 Lentejas Tortillas y croquetas Fruta/Pan	Miércoles 04 Verdura Estofado de ternera fruta/ pan	Jueves 05 Arroz con tomate Pollo al horno Fruta /pan	Viernes 06 Sopa cocido Lomo rebozado yogurt /pan	Kcal. 655 Hidratos (g) 95,1 Lípido (g) 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 09 Judías verdes San Jacobo Fruta / pan	Martes 10 Macarrones Salchichas Fruta / Pan	Miércoles 11 Garbanzos Pescado en salsa Fruta / pan	Jueves 12 Sopa cocido Lomo plancha yogurt /pan	Viernes 13 Arroz con tomate albóndigas yogurt /pan	Kcal. 655 Hidratos (g) 89,9 Lípido 23,7 Proteínas (g)20,5
Lunes 16 Puré de verduras Pechugas rebozadas Fruta / pan	Martes 17 Lentejas Tortilla con croquetas Fruta / pan	Miércoles 18 Fideos a la cazuela Salchichas Fruta / pan	Jueves 19 Sopa de cocido Lomo a la plancha yogurt / pan	Viernes 20 Arroz con tomate Pescado rebozado Fruta / pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 23 Macarrones Pavo guisado Fruta/pan	Martes 24 Garbanzos San Jacobo lácteo/pan	Miércoles 25 Sopa cocidos Pescado rebozado yogurt/pan	Jueves 26 Judías verdes Albóndigas Fruta/pan	Viernes 27 Sopa cocido Salchichas con tomate yogurt /pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 30 Macarrones Pavo guisado Fruta/pan	Martes 31 Garbanzos San Jacobo lácteo/pan	Miércoles	Jueves	Viernes	Kcal. 661 Hidratos (g) 94,3 Lípido 22,7 Proteínas (g)19,8


 MARIA TERESA GARCIA
 M.P. Col. 44423