



MENÚ COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPOS MARZO ABRIL 2019

VIERNES 1 de marzo			
Ensalada variada		Pan	
Alubias con verduras			
Tortilla de patatas			
Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip
764,1	77,76	32,77	35,7
CENA: Sopa, pescado y fruta/lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Crema de brócoli y calabacín				Garbanzos con espinacas y huevo				Tallarines gratinados con atún				Arroz al horno				Fideuá			
Pollo al chilindrón				Hamburguesas de pollo con verduras				Caella en salsa verde con guisantes				Tortilla de patata y cebolla				Varitas de merluza			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
717,4	78,07	37,64	27,2	898,1	120,71	51,43	23,2	899,9	99,28	52,86	31,3	999,0	102,66	36,09	49,2	861,8	93,03	48,97	33,6
CENA: Verdura, pescado y fruta/lácteo				CENA: Crema, ternera y fruta/lácteo				CENA: Sopa, huevo y fruta/lácteo				CENA: Verdura, pollo y fruta/lácteo				CENA: Verdura, pescado y fruta/lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Caracolas a la amatriciana				Crema de zanahoria con picatostes				Lentejas a la hortelana				Paella valenciana				Sopa de pescado con pasta			
Tortilla de calabacín				Albóndigas a la jardinera				Jamoncitos de pollo con dados de patata				Entremeses variados				Merluza a las finas hierbas con verduras			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
733,1	96,31	24,19	27,9	791,7	79,35	24,65	41,8	752,8	76,07	48,64	27,6	910,7	88,71	45,82	41,8	661,8	73,75	43,39	20,9
CENA: Crema, pescado y fruta/lácteo				CENA: Verdura, pollo y fruta/lácteo				CENA: Sopa, huevo y fruta/lácteo				CENA: Verdura, pescado y fruta/lácteo				CENA: Verdura, huevo y fruta/lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Sopa de cocido				Alubias estofadas				Lacitos con tomate, queso y albahaca				Crema de calabaza				Arroz a la cubana			
Longanizas con patatas y tomate				Emperador con salsa mery y calabacín salteado				Hamburguesas con cebolla y champiñones				Jamoncitos de pollo en salsa con verduras				Calamares a la romana			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
834,7	78,2	28,41	44,8	793,0	73,75	57,39	29,9	842,4	90,53	24,74	42,4	722,2	72,26	43,02	28,3	941,8	105,74	33,07	43,0
CENA: Verdura, pescado y fruta/lácteo				CENA: Verdura, ternera y fruta/lácteo				CENA: Crema, huevo y fruta/lácteo				CENA: Verdura, cerdo y fruta/lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta/lácteo			

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan		Ensalada variada		Pan	
Sopa de pasta con garbanzos				Arroz milanés				Crema de verduras con picatostes				Macarrones boloñesa				Lentejas con verduras			
Estofado de ternera				Lomo adobado con verduras				Pechuga empanada casera				Tortilla de espinacas				Merluza la vizcaína			
Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo				Fruta natural / Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
837,0	80,66	47,22	35,4	861,3	96,28	39,33	35,3	833,0	95,92	41,38	32,1	946,9	94,53	33,64	48,3	793,2	84,13	50,61	27,3
CENA: Verdura, huevo y fruta/lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta/lácteo				CENA: Verdura, cerdo y fruta/lácteo				CENA: Crema, pescado y fruta/lácteo				CENA: Crema, huevo y fruta/lácteo			



Consulta aquí qué menú toca hoy según el color de la semana

MARZO 2019

				1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

ABRIL 2019

1	2	3	4	5	6	7			
8	9	10	11	12	13	14			
15	16	17	18	19	20	21			
22	23	24	25	26	27	28			
29	30								

Las ensaladas variarán de manera diaria. Las frutas frescas que se servirán durante este mes de manera diaria serán: Fresa, mandarina, manzana, naranja, pera y plátano. Opción de lácteo tras la fruta.



¡COME
FRUTA Y
VERDURA
DE TEMPORADA!

La Fresa

Origen: América

Cultivo: Crece en el suelo de los huertos con mucho sol

Propiedades nutricionales:

- Antioxidantes
- Rico en vitamina C, K, B6, B9.
- Magnesio
- Potasio

Curiosidades:

Tiene la misma cantidad de Vitamina C que la naranja.

Hay más de 600 variedades.

Si le quitas el tallo pierde su sabor.

Pertenece al grupo de los frutos rojos.

La semilla está fuera.



¿CÓMO SE PUEDE COMER?

- En macedonia
- En un pastel de fresas
- Puré de piña y fresas