



# MENÚ COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPOS MARZO ABRIL 2019 DIABÉTICO

VIERNES 1 de marzo			
Ensalada variada	Pan		
Alubias con cebolla, zanahoria, pimiento, patata y tomate			
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 horno con bereneja		Hamburguesas de pollo con cebolla, pimiento y tomate		Caella en salsa verde con guisantes		Tortilla de patata y cebolla		Emperador en salsa marinera (tomate, ajo y cebolla)			
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
692,7	75,33	36,92	27,1	898,1	120,71	51,43	23,2	899,9	99,28	52,86	31,3
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 (cebolla, zanahoria, patata, pimiento y tomate)		Paella valenciana		Sopa de pescado con pasta			
Tortilla de calabacín		Albóndigas a la jardinera (patata, cebolla, ajo, zanahoria y tomate)		Jamoncitos de pollo con dados de patata		Rollitos de pavo y queso		Merluza a las finas hierbas con verduras (tomate, calabacín y zanahoria)			
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
753,4	95,6	27,5	29,0	814,7	83,04	23,3	44,3	788,3	87,45	43,86	29,4
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 (cebolla, zanahoria, patata, pimiento y tomate)		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 (cebolla, tomate, zanahoria, champiñones y vino)		Tortilla de atún			
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
834,7	78,2	28,41	44,8	793,0	73,75	57,39	29,9	866,9	92,47	24,16	44,5
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 con magro y verduras (pimiento, guisantes, tomate y cebolla)		Crema de verduras (calabacín, patata, cebolla y zanahoria) con picatostes		Macarrones boloñesa (cebolla, ajo y tomate)		Lentejas con verduras (tomate, patata, zanahoria, cebolla y pimiento)			
Estofado de ternera (cebolla, ajo, zanahoria, patata y tomate)		Lomo adobado con verduras (champiñones, guisantes y cebolla)		Pechuga de pollo al horno con patatas		Tortilla de espinacas		Merluza la vizcaína (pimiento y cebolla)			
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
837,0	80,66	47,22	35,4	861,3	96,58	39,33	35,3	701,7	84,51	33,89	26,4
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			

## MARZO 2019

## 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	31		

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							

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

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





¡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