



MENÚ COLEGIO

MADRE JOSEFA CAMPOS

MARZO ABRIL 2019

SIN FRUTOS SECOS NI ROSÁCEAS

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	Tallarines gratinados con atún	Arroz al horno	Fideuá
Pollo al chilindrón (tomate y pimiento rojo)	Hamburguesas de pollo con verduras (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	Kcal HC Prot Lip	Kcal HC Prot Lip
720,7 66,37 40,8 31,5	898,1 120,71 51,43 23,2	899,9 99,28 52,86 31,3	999,0 102,66 36,09 49,2	867,6 91,69 53,16 32,7
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)	Jamonicitos 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	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	879,9 88,63 48,27 177,4	647,3 62,06 44,78 24,4
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	Jamonicitos 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	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	790,6 83,54 43,74 30,6	772,1 88,04 28,32 34,1
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 (pimiento 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	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	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

Frutas prohibidas: Manzana, peras, fresas, cerezas, albaricoque, nectarina, ciruela. Evitar contactos

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