



MENÚ COLEGIO

MADRE JOSEFA CAMPOS

MARZO ABRIL 2019

SIN LEGUMBRES NI FRUTOS SECOS



VIERNES 1 de marzo	
Ensalada variada	Pan
Crema de zanahoria con picatostes	
Tortilla de patatas	
Fruta natural / Lácteo	
Kcal	HC
735,1	81,74
Prot	Lip
24,16	35,5
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		Guisado de verduras (patata, zanahoria, tomate, cebolla y pimiento)		Tallarines gratinados con atún		Arroz al horno (sin garbanzos)		Fideuá (sin guisantes)	
Pollo al chilindrón (tomate y pimiento rojo)		Hamburguesas (sin soja) de pollo con cebolla, pimiento y tomate		Caella en salsa verde sin 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	Kcal	HC	Kcal	HC	Kcal	HC	Kcal	HC
720,7	66,37	838,3	118,41	899,9	99,28	999,0	102,66	867,6	91,69
Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip
40,8	31,5	47,22	19,5	52,86	31,3	36,09	49,2	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		Patatas gratinadas		Paella valenciana (sin judías ni garrofón)		Sopa de pescado con pasta	
Tortilla de calabacín		Albóndigas (sin soja) a la jardinera (patata, cebolla, ajo, zanahoria y tomate)		Jamoncitos de pollo con dados de patata		Tortilla francesa con quesitos		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	Kcal	HC	Kcal	HC	Kcal	HC	Kcal	HC
753,4	95,6	814,7	83,04	922,3	88,27	860,6	89,35	647,3	62,06
Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip
27,5	29,0	23,3	44,3	48,96	41,5	36,64	40,0	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		Patatas guisadas con chorizo (sin soja) y verduras (pimiento, tomate y cebolla)		Lacitos con tomate, queso y albahaca		Crema de calabaza		Arroz a la cubana	
Longanizas (sin soja) con patatas y tomate		Emperador con salsa mery y calabacín salteado		Hamburguesas (sin soja) 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	Kcal	HC	Kcal	HC	Kcal	HC	Kcal	HC
834,7	78,2	687,1	68,78	866,9	92,47	790,6	83,54	772,1	88,04
Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip
28,41	44,8	49,08	24,0	24,16	44,5	43,74	30,6	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		Arroz con magro y verduras (pimiento, tomate y cebolla)		Crema de verduras (calabacín, patata, cebolla y zanahoria) con picatostes		Macarrones boloñesa		Guisado de verduras (patata, zanahoria, tomate, 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	Kcal	HC	Kcal	HC	Kcal	HC	Kcal	HC
827,0	86,25	861,3	96,58	701,7	84,51	946,9	94,53	793,2	84,13
Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip	Prot	Lip
45,65	32,5	39,33	35,3	33,89	26,4	33,64	48,3	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	

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