



MENÚ COLEGIO

MADRE JOSEFA CAMPOS

MARZO ABRIL 2019

SIN LEGUMBRES

VIERNES 1 de marzo				
Ensalada variada	Pan			
Crema de zanahoria con picatostes				
Tortilla de patatas				
Fruta natural / Lácteo				
Kcal	HC	Prot	Lip	
735,1	81,74	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					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	
720,7	66,37	40,8	31,5		838,3	118,41	47,22	19,5		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					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	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		922,3	88,27	48,96	41,5		860,6	89,35	36,64	40,0		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					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)					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		687,1	68,78	49,08	24,0		866,9	92,47	24,16	44,5		790,6	83,54	43,74	30,6		789,3	92,89	35,99	30,5	
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					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 empanada casera					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	
827,0	86,25	45,65	32,5		861,3	96,58	39,33	35,3		761,9	88,59	39,59	28,7		946,9	94,53	33,64	48,3		783,0	90,65	44,28	26,0	
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

			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								

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