



# MENÚ COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPOS

## MARZO-ABRIL

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
del 2 de marzo al 6 de marzo								del 30 de marzo al 3 de abril				del 27 de abril al 30 de abril							
Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral			
Crema de calabacín y brócoli				Macarrones con atún y verduras				Sopa marinera				Entremeses				Garbanzos con espinacas y huevo			
Lomo en salsa de verduras con patatas				Tortilla de calabacín				Pollo al horno en salsa con guisantes patatas y zanahoria				Paella Valenciana				Rodaja de merluza a la vizcaina			
Yogurt				Fruta				Fruta				Fruta				Fruta			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
698,0	70,13	34,01	31,3	803,6	93,64	30,219	34,2	735,2	95,24	36,11	22,5	876,5	93,1	35	40,5	854,4	82,56	48,58	36,8
CENA: sopa, huevo y fruta				CENA: Verduras, pescado y fruta				CENA: Patata, pescado, fruta				CENA: verdura, pescado, fruta				CENA: Sopa, ternera, fruta			
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
del 9 de marzo al 13 de marzo								del 6 de abril al 10 de abril											
Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral			
Tallarines a la siciliana				Crema parmentier				Ensalada mediterránea (queso, york y olivas)				Lentejas de la huerta				Fideua de pescado			
Filete de merluza al horno con salteado de verdura				Albóndigas en salsa jardinera				Arroz al horno con pelota				Pollo al chilindrón (tomate, cebolla y pimiento)				Tortilla de patatas			
Fruta				yogurt				Fruta				Fruta				Fruta			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
789,1	87,95	42,619	29,0	861,7	88,98	27,87	43,8	896,2	108,58	34,29	36,1	809,0	79,67	53,7	30,0	866,4	126,01	35,48	24,5
CENA: crema, ternera y fruta				CENA: Verduras, pizza y fruta				CENA: verdura, huevo, fruta				CENA: Sopa, pescado, fruta				CENA: Crema, ave fruta			
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
del 16 de marzo al 20 de marzo								del 13 de abril al 17 de abril											
Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral			
Sopa de cocido con garbanzos				Ensalada tricolor (infantil pavo y queso)				Alubias a la mediterránea (hortalizas)				Espirales con calabacín y tomate				Crema de legumbres			
Merluza a las hierbas con calabacín y patatas				Arroz a banda				Longanizas encebolladas con champiñones				Tortilla francesa con queso				Merluza orly con patata horno			
Fruta				Fruta				Fruta				yogurt				Fruta			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
550,1	89,19	15,61	14,0	882,6	96,68	41,9	36,5	832,4	94,64	37,47	33,8	803,6	93,64	30,219	34,2	759,6	87,22	42,1	26,9
CENA: crema, ave y fruta				CENA: Verduras, pescado y fruta				CENA: verdura, huevo, fruta				CENA: Crema, pescado, fruta				CENA: Sopa, huevo, fruta			
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
del 30 de Marzo al 3 de Abril								del 20 de abril al 24 de abril											
Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral				Ensalada variada y pan integral			
Ensalada de patata huevo y atún				Lentejas con verduras				Pajaritas con tomate y york				Crema de zanahoria y quesito				Arroz a la cubana			
Hamburguesa con pisto de verduras				Merluza a los cítricos				Tortilla de espinacas				Pechuga empanada con verduras horno				Filete de abadejo en salsa mery con verduras			
Fruta				Fruta				Yogurt				Fruta				Fruta			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
807,7	73,66	45,02	36,6	834,9	85,38	49,23	33,1	870,4	93,45	30,88	41,5	925,4	79,7	45,25	47,3	826,3	97,69	37,19	31,9
CENA: crema, ave y fruta				CENA: Verduras, huevoy fruta				CENA: Crema, pescado, fruta				CENA: Sopa, pescado, fruta				CENA: Sopa, huevo, fruta			

Las ensaladas variarán de manera diaria.

Las frutas frescas que se servirán serán de temporada , en pieza o forma de macedonias

# El Plátano



**Origen:** Nueva Guinea

**Cultivo:** Crece en racimos en plantas herbáceas

**Propiedades nutricionales:**

- Posee vitaminas A, C, B1, B2, B6, B9 y E
- Ricos en fibra
- Posee minerales Mg, Ca, Fe, Zn
- Bajo en sodio
- Rico en fibra e hidratos de carbono

**Curiosidades:**

Su piel puede aliviar pequeñas heridas  
Especialmente recomendado para personas  
que realizan esfuerzos físicos y mentales

**¿COMO SE PUEDE COMER?**

- En zumo y batidos
- Banana Split
- En respostería
- Frito con el arroz a la cubana



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH

900 811 600 www.iss.es

# El Pimiento

**Origen:** Centroamérica

**Cultivo:** Crece en los huertos con mucho sol

**Propiedades nutricionales:**

- Antioxidante
- Rico en vitamina C, E, B6
- Betacarotenos
- Licopenos
- Rico en fibra

**Curiosidades:**

Hortaliza con más Vitamina C  
Hay de varios colores: rojo, verde y amarillo



**¿COMO SE PUEDE COMER?**

- Crudos en ensaladas y gazpacho
- En pisto o ratatulle
- Rellenos de arroz o de marisco
- Asados como guarniciones



THE POWER OF THE HUMAN TOUCH

900 811 600 www.iss.es