Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENU FEBRERO 2019
(SECUNDARIA Y BACHILLER)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día 1 Patatas a la riojana o Judías verdes con jamón Filete de merluza a la romana Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua Kcal 701 · Prot 33,7 · HCar 75,1 · Lipid 24,6 Kcal 689 · Prot 35,8 · HCar 70,1 · Lipid 21,5
Día 4 Lentejas a la hortelana o Coliflor aliñada Tortilla española Rodajas de tomate natural Naranja Pan y agua Kcal 702 · Prot 33,2 · HCar 77,9 · Lipid 25,2 Kcal 698 · Prot 33,8 · HCar 75,8 · Lipid 24,9	**Día 5** Macarrones a la napolitana o Judías verde con tomate Palometa en salsa marinera Patatitas al vapor Manzana Pan y agua Kcal 680 · Prot 35,7 · HCar 70,2 · Lipid 21.2	**Día 6** Crema de verduras (judía verde, zanahoria, espinacas, acelgas y patata) Minifricadelle en salsa de tomate Patatas Yogur Pan y agua Kcal 690 · Prot 28,7 · HCar 74,4 · Lipid 20,4	**Día 7** Judías blancas estofadas o Alcachofas con jamón Varitas de merluza y Calamares Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal 708 · Prot 32.8 · HCar 79.1 · Lipid 29.4 Kcal 695 · Prot 33.6 · HCar 73.3 · Lipid 24.3	**Día 8** DÍA DE LA ENSEÑANZA
Día 11 DÍA NO LECTIVO	**Día 12** Arroz 3 delicias PEQUES: Arroz con tomate o Ensalada de pimientos Pechuga de pollo en salsa Champiñón al ajillo Plátano Pan y agua Kcal 703 · Prot 30.9 · HCar 73.9 · Lipid 24.8 Kcal 690 · Prot 32.7 · HCar 70.2 · Lipid 21.5	**Día 13** Crema de calabacín Albóndigas de ternera a la jardinera Patatas fritas Yogur Pan y agua Kcal 702 · Prot 33.1 · HCar 75,6 · Lipid 23.2	**Día 14** Sopa de cocido Cocido completo (Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla... Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 770 · Prot 35.8 · HCar 92,2 · Lipid 29,4	**Día 15** Coditos con tomate y bacon o Salteado de setas Salmón al horno Peques: Salmón empanado Patata panadera Yogur Pan y agua Kcal 701 · Prot 34.1 · HCar 78,2 · Lipid 25,4 Kcal 697 · Prot 36.8 · HCar 72,4 · Lipid 22,6
Día 18 Judías blancas estofadas o Espárragos blancos Pollo asado en su jugo Patatas rizadas Pera Pan y agua Kcal 712 · Prot 35.1 · HCar 80,2 · Lipid 25,4 Kcal 691 · Prot 34.5 · HCar 72.7 · Lipid 22.1	**Día 19** Espaguetis napolitana Peques: espirales o Brócoli gratinado Cinta de lomo adobada Calabacín rebozado Manzana Pan y agua Kcal 697 · Prot 36,1 · HCar 75,6 · Lipid 25,5 Kcal 692 · Prot 33,4 · HCar 72,8 · Lipid 21,3	**Día 20** Lentejas caseras o Verduras asadas Atún empanado Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua Kcal 702 · Prot 35.8 · HCar 77,6 · Lipid 28,6	**Día 21** Judías verdes con jamón y huevo Peques: Puré de verdura Filete ruso en salsa de tomate Patatas Plátano Pan y agua Kcal 696 · Prot 32.9 · HCar 74.6 · Lipid 26.8	**Día 22** Arroz con verduras (judías verdes, zanahoria, champiñón y alcachofas) o Alcachofas en salsa verde Huevos duros con tomate, guisantes y picadillo de jamón Patatas panadera Mandarina Pan y agua Kcal 701 · Prot 32.9 · HCar 74.6 · Lipid 26.1 Kcal 690 · Prot 32.5 · HCar 72.1 · Lipid 21.3
Día 25 Sopa de cocido Cocido completo (Garbanzos, patata, ternera, pollo, ... Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 770 · Prot 35.8 · HCar 92,2 · Lipid 29,4	**Día 26** Macarrones gratinados o Ensalada de pimientos asados Filete de merluza en salsa verde Patatas ajo-perejil Plátano Pan y agua Kcal 705 · Prot 34.8 · HCar 76.1 · Lipid 26.4 Kcal 694 · Prot 34.1 · HCar 72.2 · Lipid 22.5	**Día 27** Patatas a la marinera o Verduras asadas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón al ajillo Yogur Pan y agua Kcal 705 · Prot 34.8 · HCar 76.1 · Lipid 26.9 Kcal 695 · Prot 33.9 · HCar 71.2 · Lipid 23.4	**Día 28** Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, guisantes, champiñón, espárragos y alcachofas) Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas fritas Pera Pan y agua Kcal 705 · Prot 34.8 · HCar 76.1 · Lipid 26.9	

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SESAMO · SULFITOS
MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTACEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES