Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

Sin leche

MENÚ MARZO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día 1 Arroz con tomate y atún Chuleta de sajonia Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal 701 · Prot 34.1 · HCar 78.1 · Lipid 29.4 Kcal 699 · Prot 34.6 · HCar 73.2 · Lipid 26.1
Día 4 **SEMANA**	**Día 5** **BLANCA**	**Día 6** Sopa de marisco Calamares y varitas de merluza Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua Kcal 699 · Prot 31.9 · HCar 73.6 · Lipid 26.8 Kcal 690 · Prot 32,8 · HCar 72.9 · Lipid 24.6	**Día 7** Judías blancas estofadas o Espárragos blancos Pechuga en salsa Patatas panadera Manzana Pan y agua Kcal 706 · Prot 32.9 · HCar 79.1 · Lipid 29.4 Kcal 670 · Prot 35,7 · HCar 70,2 · Lipid 21.2	**Día 8** Espirales con tomate Bacalao a la Vizcaína Patatas al vapor Yogur Pan y agua Kcal 700 · Prot 32.8 · HCar 79.3 · Lipid 29.4 Kcal 697 · Prot 34.1 · HCar 75.0 · Lipid 27.1
Día 11 Sopa de cocido Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal 770 · Prot 35.8 · HCar 95.1 · Lipid 29.4	**Día 12** Arroz con verduras y pollo o Judías verdes con tomate Mero en salsa verde Patatas al vapor Manzana Pan y agua Kcal 703 · Prot 30.9 · HCar 73.9 · Lipid 24.8 Kcal 690 · Prot 30.9 · HCar 70.9 · Lipid 21.5	**Día 13** Lentejas estofadas Tortilla española Rodajas de tomate Yogur Pan y agua Kcal 708 · Prot 31.9 · HCar 73.6 · Lipid 26.8 Kcal 694 · Prot 32,8 · HCar 72.9 · Lipid 24.6	**Día 14** Guisantes con jamón y huevo Jamoncitos de pollo en pepitoria Patatas fritas Plátano Pan y agua Kcal 695 · Prot 30,7 · HCar 72,9 · Lipid 20,4	**Día 15** Coditos con tomate o Menestra de verduras Filete de emperador Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua HCar 709 · Lipid 33,6 · HCar 75,5 · Lipid 28,2 HCar 696 · Lipid 32,1 · HCar 71,5 · Lipid 28,2
Día 18 Judías blancas estofadas o Alcachofas con jamón Cinta de lomo al ajillo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua Kcal 705 · Prot 32.9 · HCar 77.6 · Lipid 24.9 Kcal 691 · Prot 34.5 · HCar 72.7 · Lipid 22.1	**Día 19** **DÍA DEL PADRE**	**Día 20** Crema de verduras naturales Judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, zanahoria y patata Albóndigas de pollo en salsa Patatas Yogur Pan y agua Kcal 704 · Prot 38.4 · HCar 77.7 · Lipid 25.5	**Día 21** Sopa de fideos Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal 770 · Prot 35.8 · HCar 95.1 · Lipid 29.4	**Día 22** Paella de marisco o Espárragos blancos Filete de merluza Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 703 · Prot 31.4 · HCar 77.2 · Lipid 25.2 Kcal 690 · Prot 32.5 · HCar 72.1 · Lipid 21.3
Día 25 Lentejas estofadas o Menestra de verduras Ternera asada en su jugo Patatas fritas Naranja Pan y agua Kcal 705 · Prot 34.8 · HCar 76.1 · Lipid 26.4 Kcal 693 · Prot 33.7 · HCar 72.2 · Lipid 22.3	**Día 26** Macarrones con tomate o Ensalada de pimientos asados Palometa en salsa marinera 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 riojana o Verduras asadas Filete ruso en salsa Champiñón al ajillo Yogur Pan y agua Kcal 702 · Prot 34.1 · HCar 76.1 · Lipid 26.9 Kcal 690 · Prot 36.2 · HCar 70.2 · Lipid 23.4	**Día 28** Judías verdes con jamón y huevo duro Pollo asado en su jugo Patatas rizadas Manzana Pan y agua Kcal 701 · Prot 34.8 · HCar 73.5 · Lipid 26.0	**Día 29** Fideua de marisco Merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua Kcal 701 · Prot. 33,9 · H.Carb 75,6 · Lipid. 26,2 Kcal 692 · Prot. 33,9 · H.Carb 73,4 · Lipid. 24,3

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SESAMO · SULFITOS

MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTACEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES

AENOR ER-0132/2015 · IQNet