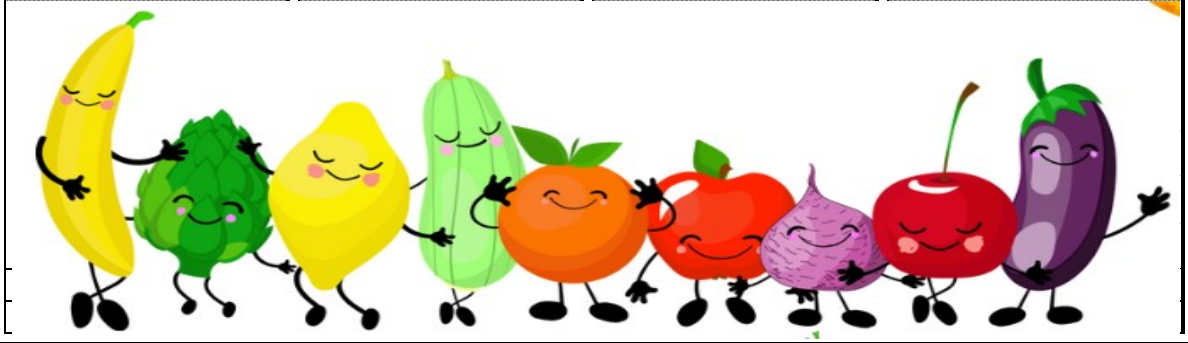
Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENU MARZO 2025
(SECUNDARIA Y BACHILLER)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 3 	**Día 4**	**Día 5** **Fideua de marisco** (pasta, cebolla ajo, tomate, gamba, calamar y caldo de pescado) o **Repollo salteado con ajito y pimentón** **Tortilla francesa** **Ensalada de** Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz **Fruta del tiempo/Yogur** **Pan** y agua Kcal 700 · Prot 35.8 g · HCar 76.3 g · Lipid 27.4 g Kcal 695 · Prot 34.1 g · HCar 72.0 g · Lipid 25.1 g	**Día 6** **Lentejas a la hortelana** (harina cebolla, pimentón, ajo, patata, pimiento y zanahoria) **Jamón york en salsa de oporto** (harina, cebolla, zanahoria, ajo y vino dulce) **Puré de patatas** **Fruta del tiempo** **Pan** y agua Kcal 720 · Prot 35.8 g · HCar 78.1 g · Lipid 27.2 g	**Día 7** **Arroz blanco con tomate** o **Espárragos verdes a la plancha** **Mero al horno en salsa verde** (harina, ajo, cebolla y perejil) **Patatas panadera** **Fruta del tiempo /yogur** **Pan** y agua Kcal 701 · Prot 34.1 g · HCar 78.1 g · Lipid 24.4 g Kcal 699 · Prot 34.6 g · HCar 73.2 g · Lipid 26.1 g
Dia 10 **Arroz al horno con costillas** (ajo, cebolla, pimento, tomate, zanahoria y carne de cerdo) o **Ensalada de judías verdes** **Bacalao a la Vizcaína** (harina, tomate, pimiento y cebolla) **Patatas al vapor** **Fruta del tiempo** **Pan** y agua Kcal 707 · Prot 33,7 · HCar 75.8 g · Lipid 26.8 g Kcal 687 · Prot 34,9g · HCar 72.6 g · Lipid 24.8 g	**Día 11** **Sopa de cocido** (pasta) **Cocido completo** (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino) **Ensalada de** Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz **Fruta del tiempo** **Pan** y agua Kcal 770 · Prot 35.8 g · HCar 95.1 g · Lipid 29.4 g	**Día 12** **Brócoli y coliflor en crema** (brócoli, coliflor, puerro y patata) **Albóndigas a la jardinera** (ajo, harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento) **Patatas fritas** **Fruta del tiempo/Yogur** **Pan** y agua Kcal 699 · Prot 31.9 g · HCar 73.6 g · Lipid 26.8 g	**Día 13** **Alubias con almejas** (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimiento, tomate y zanahoria) o **Menestra de verduras** **Escalope de lomo** (carne de cerdo, huevo y pan rallado) **Ensalada de** Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz **Fruta del tiempo** **Pan integral** y agua Kcal 706 · Prot 32.9 g · HCar 79.1 g · Lipid 29.4 g Kcal 689 · Prot 35,7 g · HCar 70,2 g · Lipid 24.2 g	**Día 14** **Macarrones integrales con salsa de tomate y queso rallado** (pasta, tomate y queso) o **Ensalada mixta** **Filetes de merluza al horno en salsa verde** (harina, cebolla, ajo y perejil) **Champiñón y zanahoria dado** **Fruta del tiempo/Yogur** **Pan** y agua Kcal 700 · Prot 32.8 g · HCar 76.3 g · Lipid 27.4 g Kcal 693 · Prot 34.1 g · HCar 71.0 g · Lipid 25.1 g
Día 17 **Crema de legumbre y zanahoria con picatostes** (lentejas, harina, cebolla, tomate, zanahoria y patata) **Huevos duros con bechamel** (harina, queso, margarina y leche) **Patatas fritas** **Fruta del tiempo/Yogur** **Pan** y agua Kcal 708 · Prot 32,9 · HCar 75.6 g · Lipid 26.8 g	**Día 18** **Arroz con pollo al curry** (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry) o **Menestra de verduras** **Boquerones a la andaluza** (harina) **Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras** **Fruta del tiempo** **Pan** y agua Kcal 703 · Prot 31.9 g · HCar 73.9 g · Lipid 24.8 g Kcal 690 · Prot 33.9 g · HCar 70.9 g · Lipid 21.5 g	**Día 19** **Espaguetis boloñesa** (pasta, tomate cebolla y carne de ternera) o **Coliflor a la gallega** **Cinta de Sajonia al horno** (Carne de cerdo) **Salteado de verduras campestre** **Fruta del tiempo /Yogur** **Pan** y agua Kcal 707 · Prot 35.8 g · HCar 78,1 g · Lipid 25.4 g Kcal 695 · Prot 36.8g · HCar 75,2 g · Lipid 24.1 g	**Día 20** **Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro** **Pollo asado en su jugo** (cebolla, orégano y vino) **Patatas fritas** **Fruta del tiempo** **Pan integral** y agua Kcal 700 · Prot 31.9 g · HCar 73.6 g · Lipid 26.8 g	**Día 21** **Potaje de garbanzos y judías** (bacalao, huevo, espinacas, harina, cebolla, pimentón, ajo y tomate) **Mini empanadillas de atún** y rabas de calamar **Ensalada de** Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz **Fruta del tiempo /Yogur** **Pan** y agua Kcal 710 · Prot 31.9 g · HCar 76.6 g · Lipid 26.8 g
Día 24 **Judías pintas de la abuela** (harina, cebolla, ajo, patata, arroz pimiento, tomate y zanahoria) **Tortilla española** (huevo, patata y aceite de oliva) **Tacos de tomate aliñados** (aceite de oliva, sal y orégano) **Fruta del tiempo/Yogur** **Pan** y agua Kcal 705 · Prot 32.9g · HCar 77.6 g · Lipid 25.9 g	**Día 25** **Espirales a la carbonara** (pasta, nata y carne de cerdo) o **Ensalada de pimientos** **Skipper de bacalao** (harina) **Salteado de verduras** **Fruta del tiempo** **Pan** y agua Kcal 706 · Prot 35.4g · HCar 77.7 g · Lipid 25.5 g Kcal 693 · Prot 38.1 g · HCar 72.8 g · Lipid 24.5 g	**Día 26** **Puré de verduras naturales** (judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, calabaza, zanahoria y patata) **Taquitos de pollo al ajillo** (ajo y vino blanco) **Patatas fritas** **Fruta del tiempo/Yogur** **Pan** y agua Kcal 694 · Prot 38.4 g · HCar 77.7 g · Lipid 25.5 g	**Día 27** **Sopa de cocido** (pasta) **Cocido completo** (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino) **Ensalada de** Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz **Fruta del tiempo** **Pan** y agua Kcal 770 · Prot 35.8 g · HCar 95.1 g · Lipid 29.4 g	**Día 28** **Arroz a banda** (cebolla, ajo, gamba tomate y calamar) o **Verduras asadas** **Filete de caballa al horno en salsa de tomate y juliana de cebolla y pimiento** **Patatas al vapor** **Fruta del tiempo** **Pan** y agua Kcal 701 · Prot 33.1 g · HCar 78.1 g · Lipid 26.4 g Kcal 688 · Prot 34.6 g · HCar 73.2 g · Lipid 23.1 g
Día 31 **Canelones de carne gratinados** (pasta, carne de cerdo, harina, leche, margarina y queso) o **Alcachofas con jamón** **Merluza a la romana** (harina y huevo) **Ensalada de** Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz **Fruta /gelatina sin azucar** **Pan** y agua Kcal 705 · Prot 31.9g · HCar 77.6 g · Lipid 26.7 g Kcal 698 · Prot 33.8g · HCar 75.1 g · Lipid 23.9 g				

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

CALIDAD IMPLANTADA
ingenia
calidad y medio ambiente