

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2019

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA EL MONTE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|---|--|---|--|---|---|
| | | | | 1 DIA NO LECTIVO (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 2 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta | 3 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos |
| 4 Guiso de patatas Fritura de pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta Kcal:737 Hc:74 Pro:40 Lip:36 | 5 Macarrones napolitana Lomo al ajillo con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta Kcal:926 Hc:80 Pro:44 Lip:36 | 6 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:640 Hc:68 Pro:26 Lip:31 | 7 Crema de verduras con picatostes Lomo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:645 Hc:56 Pro:32 Lip:34 | 8 Arroz marinera Chispas de merluza con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos Kcal:820 Hc:88 Pro:34 Lip:33 | 9 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | 10 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta |
| 11 Guiso marinero Tortilla francesa con ensalada de tomate y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta Kcal:559 Hc:61 Pro:24 Lip:29 | 12 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas panaderas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta Kcal:635 Hc:40 Pro:36 Lip:39 | 13 Guiso de patatas Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos Kcal:709 Hc:66 Pro:23 Lip:24 | 14 Pasta con salsa de tomate Merluza a la romana con salteado de verduras Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta Kcal:841 Hc:97 Pro:40 Lip:36 | 15 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la andaluza con patatas asadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:661 Hc:97 Pro:39 Lip:16 | 16 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta | 17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos |
| 18 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:753 Hc:93 Pro:21 Lip:35 | 19 Crema de calabaza Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas dado Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta Kcal:666 Hc:56 Pro:32 Lip:36 | 20 Potaje de judías Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:555 Hc:75 Pro:28 Lip:17 | 21 Crema hortelana con picatostes Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta Kcal:480 Hc:53 Pro:28 Lip:19 | 22 Estofado de garbanzos con bacalao Abadejo a la romana con patatas asadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:955 Hc:129 Pro:54 Lip:27 | 23 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | 24 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta |
| 25 Patatas a la riojana Filete de merluza al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos Kcal:564 Hc:65 Pro:22 Lip:28 | 26 Macarrones napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta Kcal:731 Hc:75 Pro:31 Lip:36 | 27 Crema de verduras con picatostes Jamoncitos de pollo al horno con papas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:678 Hc:76 Pro:29 Lip:31 | 28 Arroz con pollo Lomo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:756 Hc:71 Pro:39 Lip:36 | 29 Lentejas estofadas con verduras Cazón adobado con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos Kcal:793 Hc:98 Pro:45 Lip:27 | 30 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta | 31 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta |

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES