

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: MARISTAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
				<b>1</b> Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>2</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>3</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Kcl: 550 HC: 71 Prot: 88 Lip: 15
<b>4</b> <b>CARNAVAL</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>5</b> <b>CARNAVAL</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>6</b> Lentejas estofadas con verduras Abadejo en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>7</b> Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>8</b> Pasta al pomodoro Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>9</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>10</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 645 HC: 83 Prot: 28 Lip: 19
<b>11</b> Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>12</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con patatas dado Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>13</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>14</b> Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>15</b> Coditos con salsa de tomate Varitas de merluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>16</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>17</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	Kcl: 765 HC: 93 Prot: 29 Lip: 28
<b>18</b> Alubias guisadas Pollo asado con tomillo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>19</b> <b>JORNADA GAST. MADAGASCAR</b> Arroz salteado Guiso malgache Postre especial (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>20</b> Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>21</b> Lentejas estofadas con verduras Abadejo en salsa verde Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>22</b> Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>24</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Kcl: 693 HC: 87 Prot: 35 Lip: 21
<b>25</b> Crema de verduras Taquitos de lomo adobado con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>26</b> Potaje de garbanzos Filete de lenguadina a la romana con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>27</b> Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>28</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>29</b> Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>30</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>31</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 703 HC: 86 Prot: 30 Lip: 25

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**