

MENU DEL MES DE MARZO. CURSO 11/12

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 1-2 DE MARZO				Mojete Habichuelas estofadas Lenguado a la plancha Pera Pan integral Kcal 723 Líp:26 % Pt: 20% HC: 54 %	Ensalada Crema de verduras Lasaña Plátano Pan integral Kcal 561 Líp:32 % Pt: 13% HC: 55 %
CENAS				Verduras+ huevo	Hervido +pescado
SEMANA DEL 5-9 DE MARZO	Ensalada Menestra de verduras Merluza a la plancha con patatas fritas Pan blanco Naranja Kcal 883 Líp: 51 % Pt: 11 % HC: 51 %	Ensalada de tomate Ensalada de alubias con atún Lomo de cerdo a la plancha Plátano Pan integral Kcal 931 Líp: 40 % Pt: 17 % HC: 43 %	Mojete Pasta con carne y tomate Pescado a la plancha Pan blanco Pera Kcal 745 Líp: 38% Pt: 15 % HC: 47 %	Ensalada de lechuga Pollo empanado con patatas fritas Ensaladilla rusa Manzana Pan integral Kcal 1158 Líp:53 % Pt: 9% HC:38 %	Ensalada lechuga Paella de verduras Fiambre Pan blanco Naranja Kcal 724 Líp:33 % Pt: 11% HC:56 %
CENAS	Verduras+ huevo	Hervido + huevo	Crema de verduras + pescado	Verduras salteadas + pescado	Hervido + huevo
SEMANA DEL 12-16 DE MARZO	Ensalada Puré de verduras Asado de pollo con patatas Pan integral Pera Kcal 553 Líp: 27 % Pt: 14 % HC: 59 %	Ensalada de lechuga Lentejas con jamón Tortilla a la francesa Pan blanco Manzana Kcal 736 Líp: 28 % Pt: 18 % HC: 54 %	Ensalada Arroz a la cubana con salchichas Huevo frito Plátano Pan integral Kcal 868 Líp:39 % Pt: 11% HC: 50 %	Ensalada de tomate y lechuga Guiso de pescado con patatas Croquetas Pan blanco Pera Kcal 648 Líp: 30 % Pt: 17 % HC: 53 %	Ensalada de lechuga Macarrones con atún Lomo de cerdo a la plancha Pan integral Naranja Kcal 869 Líp: 41 % Pt: 17 % HC: 42%
CENAS	Hortalizas crudas + huevo	Hervido+ carne	Verduras cocinadas+ pescado	Hortalizas +fiambre magro	Verduras+ huevo
SEMANA DEL 19-23 DE MARZO	Ensalada de tomate Lentejas jardinera Tortilla a la francesa Pan blanco Naranja Kcal 686 Líp: 35 % Pt: 21% HC: 48 %	Mojete Sopa Cocido completo Pan blanco Manzana Kcal 648 Líp: 29 % Pt: 17 % HC: 54 %	Ensalada de lechuga y tomate Macarrones con atún y queso Calamares a la romana Pan blanco Pera Kcal 820 Líp: 46% Pt: 17 % HC: 37 %	Ensalada de lechuga y tomate Estofado de pollo con patatas Fiambre: jamón y queso Pan integral Plátano Kcal 631 Líp: 32 % Pt: 21 % HC: 47 %	Mojete Crema de verduras Merluza a la plancha con patatas fritas Pan blanco Manzana Kcal 895 Líp: 46 % Pt: 13 % HC: 41 %
CENAS	Hervido+pescado	Sopa + huevo	Verduras +pescado	Hervido huevo	Verduras + carne
SEMANA DEL 26-30 DE MARZO	Ensalada de lechuga Lentejas estofadas con verduras Pescado a la plancha Pan blanco Platano Kcal 625 Líp: 47 % Pt: 10 % HC: 43 %	Ensalada de lechuga Macarrones con carne picada Calamares a la romana Pan integral Pera Kcal 727 Líp: 27 % Pt: 18 % HC: 54 %	Ensalada de lechuga y tomate Muslitos de pollo + patatas al horno Jamón serrano Pan blanco Plátano Kcal 535 Líp: 34 %	Ensalada de lechuga y tomate Estofado de ternera con patatas y guisantes Fiambre Pan integral Plátano Kcal 645 Líp: 30 %	Mojete Ensalada de arroz Lomo a la plancha Pan integral Plátano Kcal 755 Líp: 30 % Pt: 11 % HC: 59 %

MENU DEL MES DE MARZO. CURSO 11/12

			Pt: 16 % HC: 50 %	Pt: 12 % HC: 56 %	
CENAS	Hervido+huevo	Sopa + ternera	Hervido +pescado		