



MENÚ

ABRIL 2017



Colegio Público

LUNES

03

Arroz con salsa de tomate ecológico
Tortilla francesa con verduras salteadas
Zumos naturales de naranja ecológico
Pan blanco ecológico
Kcal 642,44 Prot 16,50 Lip 22,09 HC 92,88

MARTES

04

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Alubias blancas estofadas
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 643,69 Prot 23,86 Lip 20,71 HC 80,74

MIÉRCOLES

05

Crema parmentiere ecológica
Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 671,56 Prot 21,96 Lip 24,64 HC 83,59

JUEVES

06

Sopa de ave con fideos
Filete de merluza en salsa de pimientos con pisto
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 692,41 Prot 25,45 Lip 25,70 HC 85,76

VIERNES

07

Lentejas a la campesina ecológicas
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y maíz)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 656,44 Prot 20,38 Lip 24,46 HC 80,73

10

11

12

13

14

17

Crema de calabacín ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 630,87 Prot 18,84 Lip 22,23 HC 88,86

18

Espaguetis con salsa de tomate ecológicos
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan integral ecológico
Kcal 657,05 Prot 20,59 Lip 22,66 HC 92,70

19

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
Garbanzos estofados
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 639,65 Prot 23,33 Lip 20,96 HC 89,41

20

Sopa de Arroz
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 651,63 Prot 15,10 Lip 26,26 HC 88,71

21

Lentejas con zanahoria ecológicas
Palometa con salsa de tomate y ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 628,24 Prot 22,18 Lip 23,47 HC 82,07

24

Patatas guisadas ecológicas
Bacalao empanado con ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 679,38 Prot 20,77 Lip 22,79 HC 93,24

25

Garbanzos con verduras
Huevo cocido con pisto
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 689,98 Prot 23,99 Lip 27,51 HC 80,63

26

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Paella de verduras
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 650,31 Prot 20,08 Lip 23,68 HC 87,19

27

Lentejas castellanas ecológicas
Tortilla de patatas y atún con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 672,68 Prot 20,56 Lip 26,12 HC 80,96

28

Salmorejo Ecológico
Contramuslo de pollo en salsa de champiñón con patatas panaderas ecológicas
Fruta 4ª gama
Pan blanco ecológico
Kcal 691,25 Prot 23,22 Lip 25,77 HC 88,61