

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS 5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS 13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.

Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067

MENU MARZO 2019



MENÚ COLEGIOS

MARZO 2019

1 MARZO

Lentejas con verduras
Albóndigas con tomate (1,2,7)
Pan blanco (1)
Fruta

Kcal (342) H (44) L (9) P (28)

Cena: sepia a la plancha + berenjena + yogur

8 MARZO

Alubias blancas con zanahoria
Merluza rebozada (1,3,4) con ensalada
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (391) H (59) L (5) P (38)

Cena: tortilla de calabacín + yogur

7 MARZO

Crema de calabacín (2)
Croquetas de jamón (1,2,3,7,12)
Pan blanco(1)
Yogurt (2)

Kcal (355) H (46) L (6) P (34)

Cena: gallo a la plancha + zanahoria + fruta

6 MARZO

Arroz con verdura
Bacalao rebozado (1,3,4)
Pan integral (1)
Fruta

Kcal (298) H (38) L (4) P (31)

Cena: tostada de guacamole + salmón

CARNAVAL

12 MARZO

Crema de calabaza y zanahoria (2)
Limanda (1,3,4) con patatas
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (401) H (69) L (5) P (26)

Cena: guisantes con huevo + yogur

11 MARZO

Sopa de pollo y verduras
San Jacobo (1,2,3,5,7,12) con ensalada
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (534) H (70) L (14) P (40)

Cena: mejillones al vapor + fruta

13 MARZO

Coliflor con patata
Chuleta de cerdo (1) con ensalada
Pan integral (1)
Yogur (2)

Kcal (356) H (47) L (6) P (37)

Cena: hummus con verduras + fruta

14 MARZO

Garbanzos con chorizo
Tortilla francesa (3) con tomate
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (407) H (60) L (11) P (29)

Cena: pollo salteado con champiñones + fruta

15 MARZO

Menestra con patata
Albóndigas de merluza (1,2,3,4,14)
Pan blanco (1)
Fruta

Kcal (295) H (39) L (6) P (31)

Cena: croquetas de espinacas + fruta

21 MARZO

Arroz con tomate
Pechuga de pollo jardinera (1)
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (489) H (78) L (9) P (38)

Cena: ensalada + gambones a la plancha + fruta

20 MARZO

Lentejas con verduras
Albóndigas a la jardinera (1,2,7)
Pan integral (1)
Fruta

Kcal (427) H (61) L (7) P (43)

Cena : brócoli salteado + cuajada con nueces

19 MARZO

Patatas a la riojana
Filete de Merluza albardada (1,3,4) con calabacín
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (482) H (79) L (10) P (37)

Cena: tortilla de espárragos + fruta

18 MARZO

Guisantes rehogados
Salchichas con ensalada
Pan blanco (1)
Fruta

Kcal (391) H (57) L (5) P (38)

Cena: lasaña de champiñones y setas + yogur

22 MARZO

Puré hortelano
Tortilla de patata (3) con rodajitas de tomate
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (394) H (39) L (8) P (18)

Cena: judías verdes + yogur

28 MARZO

Sopa de pollo (1,3,9)
Lomo con tomate (1)
Pan blanco(1)
Yogur (2)

Kcal (499) H (73) L (13) P (31)

Cena: calabacín relleno de pisto + fruta

27 MARZO

Coliflor con brócoli y patata
Muslo de pollo asado
Pan integral (1)
Fruta

Kcal (292) H (41) L (4) P (32)

Cena: tortilla paisana + fruta

26 MARZO

Garbanzos con espinacas
Mini empanadillas de atún (1,2,,3,4,5,7,12,14) con ensalada
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (399) H (60) L (5) P (39)

Cena: crema de calabaza + yogur

25 MARZO

Macarrones con queso (1,2,3)
Hamburguesa de ternera (2,3,7,12)
Pan blanco (1)
Yogur (2)

Kcal (476) H (78) L (8) P (34)

Cena: hamburguesa de garbanzos y verduras + fruta

29 MARZO

Alubias blancas con verduras
Bacalao rebozado (1,3,4)
Pan blanco(1)
Fruta

Kcal (400) H (60) L (5) P (40)

Cena: pizza de verduras y soja texturizada + fruta