

MARZO 2021

MENÚ BASAL

COLEGIO SANTA MARÍA DE LOS APÓSTOLES

<p>1</p> <p>Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)</p> <p>Fogonero en salsa marinera Con guisantes Yogurt/ Pan/ Agua Kcal:596,87 Prot:26,45 Lip:11,6 HC:91,94</p>	<p>2</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:661,74 Prot:22,8 Lip:30,25 HC:74,22</p>	<p>3</p> <p>Crema de brócoli (brócoli, patata)</p> <p>Jamonitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:732,96 Prot:44,19 Lip:26,13 HC:74,46</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) 0 Fruta / pan / Agua Kcal:763,01 Prot:26,03 Lip:31,69 HC:86,91</p>	<p>5</p> <p>Pasta salteada con verduras</p> <p>Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:666,81 Prot:30,43 Lip:24,58 HC:83,44</p>
<p>8</p> <p>Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahorias Fruta / pan / agua Kcal:759,47 Prot:28,22 Lip:41,7 HC:63,03</p>	<p>9</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Escalope de pollo empanado Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua Kcal:633,45 Prot:30,12 Lip:25,56 HC:67,28</p>	<p>10</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Estofado de cerdo con verduras Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:672,13 Prot:37,38 Lip:19,06 HC:81,22</p>	<p>11</p> <p>Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Merluz a la mediterránea Con patatas horno Fruta / pan / Agua Kcal:544,33 Prot:26,29 Lip:13,75 HC:75,04</p>	<p>12</p> <p>Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento)</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, espinacas) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:549,7 Prot:12,2 Lip:13,37 HC:93,6</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamoncitos de pollo asado Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua Kcal:793,23 Prot:53,14 Lip:30,22 HC:72,96</p>	<p>16</p> <p>Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta)</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:Kcal Prot:Prot (g) Lip:Lip (g) HC:HC (g)</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</p> <p>Cordon bleu Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:769,01 Prot:37,89 Lip:28,05 HC:85,9</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) 0 Fruta / pan / Agua Kcal:763,01 Prot:26,03 Lip:31,69 HC:86,91</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata)</p> <p>Palometa en salsa de cebolla Con zanahoria Fruta / pan / Agua Kcal:533,32 Prot:24,33 Lip:13,84 HC:72,96</p>	<p>23</p> <p>Judías verdes con patatas al ajoarriero</p> <p>Estofado de pollo al curry Con verduras Fruta / pan / Agua Kcal:611,97 Prot:31,43 Lip:21,09 HC:70,4</p>	<p>24</p> <p>Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:758,74 Prot:26,32 Lip:21,68 HC:105,55</p>	<p>25</p> <p>Espirales ecológicos con chorizo y tomate</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, espinacas) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:648,03 Prot:16,19 Lip:27,07 HC:82,43</p>	<p>26</p> <p>FESTIVO</p>
<p>29</p> <p>FESTIVO</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Atendiendo RD 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.</p>	<p>DIETISTA-NUTRICIONISTA: VICTORIA GRANDE Nº COLEGIADO: MAD00027</p>