

COLEGIO Y COMUNIDAD LA MILAGROSA

MARZO 2020

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas con zanahoria y cebolla 	Macarrones a la carbonara 	Garbanzos estofados 	Crema de calabacín y calabaza 	Arroz con tomate 
San Jacobo con patatas 	Merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria 	Tortilla española con ensalada de tomate y maíz 	Pechuga de pollo rebozada con patatas 	Filete de limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz 
Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 869 kcal . Lípidos: 54,0 g . Ácidos Grasos Saturados: 9,4 g . Hidratos de carbono: 61,0 g . Azúcares: 18,5 g . Proteínas: 30,4 g . Sal: 2,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Lentejas al estilo casero 	Arroz con tomate	Alubias blancas estofadas 	Caldo gallego de repollo 	Crema de verduras 
Escalope de cinta de lomo de cerdo con patatas 	Palometa frita Ensalada de lechuga y tomate 	Jamonicos de pollo al horno con patatas 	Hamburguesa casera mixta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate 	Tortilla española Ensalada de lechuga y tomate 
Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta fresca
<small>Energía: 914 kcal . Lípidos: 55,7 g . Ácidos Grasos Saturados: 14,0 g . Hidratos de carbono: 55,5 g . Azúcares: 18,6 g . Proteínas: 44,6 g . Sal: 2,4 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Espaguetis a la carbonara 	Judías verdes a la riojana 	Garbanzos estofados 		
Palometa al horno con verduras salteadas 	Churrasco asado con patatas dado	Tortilla española con ensalada de tomate y maíz 		
Yogur de sabores 	Fruta	Fruta		
<small>Energía: 428 kcal . Lípidos: 24,9 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,3 g . Hidratos de carbono: 30,3 g . Azúcares: 11,2 g . Proteínas: 18,6 g . Sal: 1,7 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Espirales a la boloñesa 	Sopa casera de pollo con estrellitas 	Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Lentejas jardinera 
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate 	Lomo adobado a la plancha con patatas dado 	Jamón fresco asado Ensalada de lechuga y tomate 	Albóndigas en salsa con arroz 	Palometa frita Ensalada de lechuga y tomate 
Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Yogur de sabores 
<small>Energía: 797 kcal . Lípidos: 48,2 g . Ácidos Grasos Saturados: 11,0 g . Hidratos de carbono: 56,3 g . Azúcares: 19,3 g . Proteínas: 34,0 g . Sal: 2,6 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Sopa casera de cocido con fideos 	Crema de verduras 			
Limanda empanada Patata cocida 	Jamonicos de pollo guisados en salsa jardinera con arroz 			
Yogur de sabores 	Fruta			
<small>Energía: 476 kcal . Lípidos: 31,8 g . Ácidos Grasos Saturados: 5,3 g . Hidratos de carbono: 28,1 g . Azúcares: 16,0 g . Proteínas: 17,6 g . Sal: 1,3 g . - . Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.</small>				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				