



# Menú escolar

Colegio

Mes

## Palomeras Bajas

MARZO 2010

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1**  
Espaguettis con queso  
Filete de perca en salsa  
Fruta, leche, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C. | KCALORIAS |
|-----------|--------|------|-----------|
| 43,72     | 36,68  | 64   | 761       |

**2**  
Judías verdes rehogadas  
Cinta de lomo con patatas  
Fruta, leche, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 41,25     | 31,73  | 57,01 | 678       |

**3**  
Sopa de picadillo  
Albóndigas con zanahoria  
Fruta, leche, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 32,06     | 43,47  | 59,54 | 758       |

**4**  
Judías pintas con arroz  
Calamares  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 45,06     | 20,34  | 61,07 | 608       |

**5**  
Crema de calabacín  
Filete de pollo con patatas  
Yogur, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C. | KCALORIAS |
|-----------|--------|------|-----------|
| 33,26     | 18,54  | 52,5 | 510       |

**8**  
Arroz con tomate  
Tortilla de jamón  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta, leche, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 29,38     | 38,33  | 72,93 | 754       |

**9**  
Macarrones con chorizo  
Filete de merluza al horno  
lechuga, tomate, maíz  
Helado, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 51,61     | 28,14  | 79,47 | 778       |

**10**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
(Patata, carne, chorizo, repollo)  
Fruta, leche, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 36,25     | 35,51  | 72,65 | 755       |

**11**  
Crema de zanahorias  
Jamoncitos de pollo / ensalada  
Yogur, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 39,75     | 20,48  | 68,03 | 615       |

**12**  
Patatas marinera  
Filete de lenguado  
ensalada de lechuga, tomate  
Fruta, leche, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 43,62     | 36,18  | 66,58 | 766       |

**15**  
Lentejas con verduras  
Cazón adobado  
ensalada de lechuga, tomate  
Fruta, leche, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 49,63     | 28,53  | 41,39 | 621       |

**16**  
Crema de espinacas  
Chuleta riojana  
Profiteroles, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 22,94     | 26,24  | 67,28 | 597       |

**DIA DE PORTUGAL**  
Arroz caldoso con marisco  
Bacalao con patatas al horno  
Fruta, leche, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C. | KCALORIAS |
|-----------|--------|------|-----------|
| 40        | 32,3   | 54   | 668       |

**18**  
Potaje castellano  
Tortilla de atún / ensalada  
Fruta, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 38,49     | 19,19  | 78,38 | 640       |

**19**  
**SAN JOSÉ**

**22**  
Ensalada de pasta  
F de lenguado/ensalada  
Fruta, leche, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 37,62     | 36,98  | 72,18 | 772       |

**23**  
Judías verdes con tomate  
Salchichas frescas con patatas  
Fruta, leche, pan

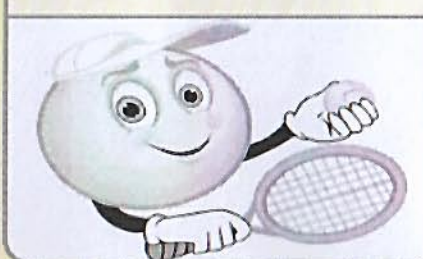
| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 42,6      | 35,3   | 60,77 | 731       |

**24**  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
(Patata, carne, chorizo, repollo)  
Fruta, leche, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 36,25     | 35,51  | 72,65 | 755       |

**25**  
Marmitako  
Huevos villarroy /ensalada  
Yogur, pan

| PROTEINAS | GRASAS | H.C.  | KCALORIAS |
|-----------|--------|-------|-----------|
| 23,64     | 42,64  | 42,28 | 647       |



**VACACIONES**

**DE**

**SEMANA**

**SANTA**