



Menú escolar

Colegio

Mes

Palomeras Bajas

MAYO 2010

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Arroz con tomate
Cinta de lomo
lechuga, tomate, maíz
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
27	33	68	674

4
Lentejas rehogadas/zanahoria
Filete de perca en salsa verde
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
59	26	52	683

5
Macarrones con queso
Tortilla de jamón
lechuga, tomate, atún
Fruta, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
25	38	52	653

6
Judías verdes con tomate
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Yogur, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
35	37	45	648

7
Sopa juliana
Albóndigas en salsa/patatas
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
36	29	65	664

10
Espaguetis boloñesa
Filete de lenguado
lechuga, cebolla, maíz
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
52	16	86	695

11
Coliflor con mahonesa
Filete ruso
con patatas
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
26	44	46	725

12
Crema de calabacín
Pollo asado
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
38	22	70	634

13
Paella valenciana
Huevos villarroy
ensalada lechuga, maíz
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
50	35	67	782

DIA CASTIZO
Sopa de cocido
Cocido completo
(Patata, carne, chorizo, repollo)
Helado, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
30	32	72	697

17
Lentejas con verdura
Bacalao con tomate
Fruta en almíbar, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
46	20	80	683

18
Ensalada de pasta
Pollo con lombarda
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
42	20	76	648

19
Brócoli rehogado
Tortilla de patata
ensalada de lechuga y tomate
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
30	34	62	676

20
Arroz con verduras
Chuleta riojana
con tomate pimientos
Yogur, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
20	34	57	614

21
Judías blancas estofadas
Rabas de calamar
lechuga, tomate y aceitunas
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
47	36	63	767

24
Judías verdes rehogadas
Lomo de sajonia
ensalada de lechuga, zanahoria
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
28	43	53	711

25
Macarrones con chorizo
Merluza al horno
ensalada de lechuga y maíz
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
39	25	75	686

26
Puchero de garbanzos
Tortilla de calabacín
ensalada, tomate, lechuga, aceitunas
Profiteroles, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
27	40	49	666

27
Arroz a la cubana
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Natillas, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
34	38	61	721

28
Crema de verduras
Filete de lenguado romana
ensalada de lechuga, tomate
Fruta, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
42	34	63	723

31
Espaguetis gratinados
Cazón adobado
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta, leche, pan

PROTEINAS	GRASAS	H.C.	KCALORIAS
48	14	88	675