

MES: Enero 2019

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 Tallarines con salsa de tomate con salsa de quesos Tortilla francesa de atún con champiñones salteados Fruta y pan	8 Crema de verduras Filete de merluza a la andaluza con patatas dado Postre lácteo y pan	9 Entremeses aptos Paella valenciana Fruta y pan	10 Sopa marinera de pescado con pasta Pollo a la manzana con aros de cebolla Postre lácteo y pan	11 Garbanzos estofados Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 859 HC: 94 Prot: 35 Lip: 40
14 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con patatas fritas Fruta y pan	15 Sopa de fideos Hamburguesa de ternera con salteado de cebolla y champiñones Postre lácteo y pan	16 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche	17 Crema de verduras con picatostes Rape a la romana con guisantes salteados Postre lácteo y pan	18 Alubias estofadas con verduras Revuelto de atún con pisto Fruta y pan	Kcl: 653 HC: 81 Prot: 29 Lip: 24
21 Crema de calabacín con dados de queso Tortilla de patatas con pisto Fruta y pan	22 Lentejas estofadas con verduras Croquetas de pollo con champiñones salteados Postre lácteo y pan	23 Sopa de ave Contramuslo de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	24 Arroz con salsa de tomate Ragout de pavo con guisantes salteados Postre lácteo y pan	25 Macarrones con verduras Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 717 HC: 90 Prot: 28 Lip: 29
28 Crema de verduras con queso Albóndigas de ternera con patatas fritas Fruta y pan	29 Garbanzos estofados Nuggets de pollo con pisto Postre lácteo y pan	30 Patatas estofadas a la marinera Filete de merluza al horno con champiñones salteados Fruta y pan	31 Sopa de pescado con pasta Pechuga de pollo al ajillo con patatas asadas Postre lácteo y pan		Kcl: 702 HC: 82 Prot: 37 Lip: 28