

COLEGIO SANTA BEATRIZ DE SILVA

MENÚ MARZO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Día Festivo	*Macarrones con tomate y atún (1,3,4) *Tortilla francesa con queso (2,3) *Zumo de frutas y pan (1,2)	*Lentejas caseras (1,2,4,10,12) *Muslitos de pollo al ajillo *Lácteos y pan (1,2)	*Crema de zanahoria y calabacín (1,2,4,10,12) *Salchichas frescas con tomate *Fruta y pan (1)	*Guisantes con bacon (2,3,10,12) *Fritura de pescado con ensalada (1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,14) *Fruta y pan (1)
	Kcal:698	Kcal: 727	Kcal: 711	Kcal:711
	HC:53% ; Lip:30%; Prot:17%	H.C:56%, LIP:30%, PROT:19%	H.C:54%, LIP:27%, PROT:14%	H.C:49%, LIP:29%, PROT:22%
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
*Espaguetis con tomate y queso(1,2,3) *San Jacobo con ensalada (2,3,11,12) *Lácteos y pan (1,2)	*Sopa de cocido (1,2,4,10,12) *Cocido completo (1,2,3,4,10,12) *Frutas y pan (1,2)	*Puré de verduras (1,2,4,10,12) *Ragout en salsa (1,2,4,10,12) *Queso con membrillo y pan (1,2)	*Fideua (2,3,9,10,11,12,13) *Merluza a la romana (1,3,4) *Fruta y pan (1)	*Judías blancas (1,2,4,10,12) *Tortilla española (3) *Fruta y pan (1,2)
Kcal: 718	Kcal: 727	Kcal: 724	Kcal: 698	Kcal: 701
H.C:54%,LIP:35%, PROT:15%	H.C:56%, LIP:30%, PROT:19%	H.C:53%, LIP:31%, PROT:13%	H.C:48%, LIP:33%, PROT:17%	H.C:53%, LIP:31%, PROT:15%
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
*Sopa de fideos (1,2,4,10,12) *Filetes de pollo a la plancha con ensalada (2,13) *Lácteos y pan (1,2)	*Crema de calabacín con croutons (1,2,4,10,12) *Salchichas en salsa (1,2,4,10,12) *Fruta y pan (1)	*Macarrones carbonara (1,2,3) *Huevos rellenos de atún y tomate (3,4) *Lácteos y pan (1,2, 3)	*Patatas con ternera (1,2,4,10,12) *Merluza en salsa (1,2,4,12) * Fruta y pan (1)	*Lentejas con arroz (1,2,4,10,12) *Jamón York a la plancha con ensalada (2, 3,11,12) *Zumo de frutas y pan (1,2)
Kcal: 695	Kcal: 700	Kcal: 716	Kcal: 696	Kcal: 7113
H.C:53%, LIP:28%, PROT:17%	H.C:50%, LIP:31%, PROT:17%	H.C:52%, LIP:29%, PROT:19%	H.C:49%, LIP:30%, PROT:21%	H.C:53%, LIP:30%, PROT:18%
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
*Espaguetis bolognesa (1,3) *Chuleta de sajonia plancha con ensalada (13) *Lácteos y pan (1,2)	*Judías blancas (1,2,4,10,12) *Tortilla española (3) *Fruta y pan (1,2)	*Paella *Merluza a la andaluza (1,3,4) *Gelatina y pan (1,2,3)	*Sopa de cocido (1,2,4,10,12) *Cocido completo (1,2,3,4,10,12) *Lácteos y pan (1,2, 3)	*Puré de calabaza (1,2,4,10,12) *Albóndigas en salsa (1,2,3) *Fruta y pan (1,2)
Kcal:722	Kcal: 701	Kcal: 706	Kcal: 727	Kcal: 701
HC: 51%; Lip:30 %; Prot: 17%	H.C:53%, LIP:31%, PROT:15%	H.C:52%, LIP:29%, PROT:19%	H.C:56%, LIP:30%, PROT:19%	H.C:52%, LIP:31%, PROT:17%

1. Puede contener/contiene gluten. 2.Puede contener/contiene leche. 3.Puede contener/contiene huevo. 4.Puede contener/contiene pescado. 5.Puede contener/contiene frutos secos. 6.Puede contener/contiene granos de sésamo. 7. Puede contener/contiene legumbre. 8.Puede contener/contiene altramucos. 9.Puede contener/contiene apio. 10.Puede contener/contiene crustáceos-moluscos. 11.Puede contener/contiene mostaza. 12.Puede contener/contiene soja. 13.Puede contener/contiene sulfitos. 14.Puede contener/contiene cacahuetes.