

LUNES

COCINAS CENTRALES

5 Puré de verduras frescas variadas
Estofado de pavo con aceitunas
Fruta fresca

12 Crema de zanahoria (zanahoria, puerro y patata)
Delicias de pescado (pan, ajo y perejil) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta fresca

19 FIESTA

26 Arroz milanesa (magro, salchichas, guisantes y verduras variadas)
Sardinitas con rodajas de tomate natural
Fruta fresca

MARTES

6 Arroz con tomate
Tortilla de queso con ensalada verde (lechuga y aceituna)
Fruta fresca

13 Menestra de verduras rehogada
Pollo en pepitoria (huevo, guisantes y frutos secos)
Fruta fresca

20 Judías verdes con tomate
Albóndigas de ternera primaverales (zanahoria y champiñón)
Fruta fresca

27 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)
Fruta fresca

MIÉRCOLES

7 Potaje de Vigilia (garbanzos y verduras frescas variadas)
Empanadillas de atún con lechuga y tomate
Fruta fresca

14 Judías blancas caseras (judías blancas, verduras variadas, chorizo y tocino)
Tortilla de caballa con ensalada verde (lechuga y aceituna)
Fruta fresca

21 Caldo de cuaresma (garbanzos guisados con verduras)
Merluza al horno en salsa
Fruta fresca

28 Puré de verduras frescas variadas
Tortilla de jamón con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Fruta fresca

JUEVES

1 Sopa minestrone (pasta y verdura)
Lacón gallega con patata cocida
Fruta fresca

8 Macarrones con tomate
Lomo a la jardinera (zanahoria y guisantes)
Fruta fresca

15 Códitos con tomate y bacón gratinados
Salchichas Frankfurt con patatas chips
Fruta fresca

22 Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)
Carne asada con champiñón
Fruta fresca

29 Lentejas guisadas con verduras
Varitas de pescado con lechuga y tomate
Actimel

VIERNES

2 Lentejas guisadas con verduras
Merluza a la romana (harina y huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Actimel

9 Judías pintas estofadas (judías pintas y verduras frescas variadas)
Pescadilla al horno en salsa
Yogur

16 Lentejas guisadas con verduras
Fletan a la romana (harina y huevo) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Actimel

23 Patatas a la Marinera (patata, calamares, mejillones y pescado)
Huevos Villaroy con ensalada verde (lechuga y aceituna)
Yogur

30 VACACIONES

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 15%
Grasas: 33% - Kcalorías: 692
Ca: 196 mg VitA: 55 mg -
Fe: 3,4 mg G.sat: 4,9 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 685
Ca: 164 mg VitA: 62 mg -
Fe: 4,5 mg G.sat: 3,4 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 15%
Grasas: 32% - Kcalorías: 589
Ca: 175 mg VitA: 55 mg -
Fe: 3,0 mg G.sat: 3,3 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 670
Ca: 188 mg VitA: 29 mg -
Fe: 3,4 mg G.sat: 3,5 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 15%
Grasas: 34% - Kcalorías: 664
Ca: 192 mg VitA: 32mg -
Fe: 3,9 mg G.sat: 4,0%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** -Minestrone soup (vermicelli and mixed fresh vegetables) - Galician-style smoked ham with cooked potato - Fresh fruit
- 2 **V** - Homemade lentils with vegetables - Roman - style Hake with salad - Actimel
- 5 **L** - Mash of fresh varied vegetables - Turkey stewed with olives - Fresh fruit
- 6 **M** -Rice with tomato - Cheese omelette with salad - Fresh fruit
- 7 **X** - Malaga-style stew - Small pies of tuna with salad - Fresh fruit
- 8 **J** - Macaroni with tomato - Loin with vegetables -Fresh fruit
- 9 **V** - Stewed Pinto beans - Oven whiting in sauce - Yogurt
- 12 **L** - Carrot cream - Delights of fish with salad - Fresh fruit
- 13 **M** - Sautéed stew of vegetables - Hodgepodge chicken with potatoes - Fresh fruit
- 14 **X** - Homemade white beans - Mackerel omelette with salad- Fresh fruit
- 15 **J** - Pasta with tomato and bacon gratinados - Sausages of turkey with potatoes chips- Fresh fruit
- 16 **V** - Cooked lentils with vegetables - Roman-style Halibut with salad - Actimel
- 19 **L** - PARTY
- 20 **M** - Green beans with tomato - Spring meatballs of veal - Fresh fruit
- 21 **X** - Lent ot broth (cooked chick-peas with vegetables) - Oven Hake in sauce - Fresh fruit
- 22 **J** - Zucchini cream - Cooked meat with Mushroom - Fresh fruit
- 23 **V** - Potatoes with fish - eggs villaroy with salad - Yogurt
- 26 **L** - Milanese rice - sardinitas with natural tomato - Fresh Fruit
- 27 **M** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
- 28 **X** - Mash of fresh varied vegetables - Ham omelette - with salad - Fresh fruit
- 29 **J** - Cooked lentils with vegetables - Wands fish with salad- Actimel
- 30 **V** HOLIDAYS

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 1 **J** - PURÉ DE VERDURAS - PESCADO AL HORNO - FRUTA
- 2 **V** - ACELGAS CON PATATA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 5 **L** - ENSALADA MIXTA - ENTREMESSES VARIADOS - FRUTA
- 6 **M** - MENESTRA DE VERDURA - LUBINA - FRUTA
- 7 **X** - ENSALADA DE TOMATE - FILETE DE POLLO AL LIMÓN - FRUTA
- 8 **J** -SOPA CASTELLANA - ATÚN CON TOMATE - FRUTA
- 9 **V** - BRÓCOLI - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 12 **L** - CHAMPIÑONES A LA PLANCHA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 13 **M** - SOPA DE ESTRELLAS - SALMÓN GRATINADO - FRUTA
- 14 **X** - CREMA DE CALABAZA- HAMBURGUESA- FRUTA
- 15 **J** - LOMBARDA- PESCADO AL HORNO - FRUTA
- 16 **V** - ESPINACAS - FILETES RUSOS CON ENSALADA - FRUTA
- 19 **L** - FIESTA
- 20 **M** - CONSOMÉ - DORADA - FRUTA
- 21 **X** - ENSALADA MIXTA - PIZZA HAWAIANA - FRUTA
- 22 **J** - SOPA DE SÉMOLA - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 23 **V** - REPOLLO CON MANZANA - LACÓN CON PATATA AL VAPOR - FRUTA
- 26 **L** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 27 **M** - CALABACINES A LA PLANCHA - BACALAÍTOS - FRUTA
- 28 **X** - ENSALADA DE TOMATE - SANDWICH MIXTO - FRUTA
- 29 **J** - COLIFLOR - ALITAS DE POLLO- FRUTA
- 30 **V** - VACACIONES



Colegio GENERAL CALIENTE



Marzo 2012