



MENÚ COMEDOR

Colegio Sagrada Familia

ABRIL



Mamidaco S.L.U. www.artedealimantar.com
artedealimantar@hotmail.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Lentejas con jamón 2º Tortillas Variadas</p> <p>Fruta</p> <p>805 Kcal (90g H.C, 25g de Proteínas, 37g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Emperador y ensalada lácteo</p>	<p>4</p> <p>1º Hervido (patata, cebolla, zanahoria y judías) 2º Pizza mediterránea.</p> <p>Fruta</p> <p>668 Kcal (77g H.C, 18g Prot. 32g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Ternera plancha con verduras y lácteo</p>	<p>5</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Paella Alicantina 2º Entremeses</p> <p>Fruta</p> <p>716Kcal(99 HC, 21P,35L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Tortilla de jamón y ensalada con yogurt</p>	<p>6</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Guisado de pollo 2º Chispitas merluza</p> <p>Lácteo</p> <p>873 kcal (74Hc,23P y 38 Lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Calamar y ensalada. 1 yogurt</p>	<p>7</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Macarrones napolitana 2º Lenguadina con verdura</p> <p>Fruta</p> <p>836 kcal (140 Hc,18 P y 25 L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Pechuga plancha con verduras. 1 vaso leche</p>
<p>10</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Sopa de estrellas 2º Lomo de Sajonia</p> <p>Fruta</p> <p>799Kcal(89HC,20P,25L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Queso fresco plancha con ensalada y vaso de leche</p>	<p>11</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Arroz con tomate 2º Merluza romana</p> <p>Fruta</p> <p>829Kcal(104HC,15P,32 L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Pavo plancha con espárragos y yogurt</p>	<p>12</p> <p>1º Crema de verduras 2º Hamburguesa con patatas</p> <p>Lácteo</p> <p>670 Kcal (78g H.C, 18g Prot. y 22g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Lenguado con verduras y leche</p>	<p>13</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p>	<p>14</p> 
17	18	19	20	21
<p>24</p> 	<p>25</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Lentejas con arroz. 2º Varitas de merluza.</p> <p>Fruta</p> <p>860 Kcal (105g H.C, 20g Prot. y 30g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Tortilla con queso y ensalada , fruta</p>	<p>26</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Cocido 2º Pollo asado</p> <p>Fruta</p> <p>695 Kcal (119g H.C, 28g Prot. y 29 g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Pescadilla plancha con ensalada y lácteo</p>	<p>27</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Paella marinera. 2º Entremeses variados.</p> <p>Lácteo</p> <p>820 Kcal (95g H.C, 29g Prot. Y 39g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Hamburguesa de pollo con verdura y patata asada - Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º lasaña 2º ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, atún, huevo, zanahoria)</p> <p>Fruta</p> <p>920kcal (94g HC, 31g Prot. Y 35g Lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Varitas merluza al horno con ensalada y 1 vaso leche</p>