



Menú COLEGIOS SIN PESCADO ABRIL 2018

ESTE MES HABLAMOS DE "LOS ALIMENTOS FUNCIONALES"

<p>CREMA DE ZANAHORIA (patata <i>ecológica</i>, zanahoria, calabaza <i>ecológica</i>)</p> <p>CARNE MAGRA DE TERNERA EN SALSA (guisada con tomate, cebolla, pimienta) CON ARROZ PILAF (con cebolla al horno) PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 678 KCAL HC.: 83.4 G PROT.: 24.1 G LÍPIDOS: 26.6 G</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS (Trazas <i>ecológicas</i>) LOMO ASADO CON ENSALADA PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 622 KCAL HC.: 84.1 G PROT.: 20.1 G LÍPIDOS: 23.1 G</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS(Lentejas ,patata <i>ecológica</i> y hortalizas)</p> <p>TORTILLA DE PATATA (HORNO) CON BROCOLI AL HORNO PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 678 KCAL HC.: 83.4 G PROT.: 24.1 G LÍPIDOS: 26.6 G</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>GUISAILLO DE PATATAS (con patata <i>ecológica</i> , guisantes, zanahorias)</p> <p>POLLO AL HORNO CON JUDIAS VERDES Y MAIZ PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 648 KCAL HC.: 85.2G PROT.: 28.2 G LÍPIDOS: 22.2 G</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzos, patata <i>ecológica</i> y hortalizas)</p> <p>QUESO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ACEITUNAS, MAÍZ PAN. YOGUR. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 656 KCAL HC.: 86.7 G PROT.: 25.3 G LÍPIDOS: 25.2 G</p> <p style="text-align: right;">13</p>
<p>ESPIRALES CON TOMATE (trazas de <i>ecológicas</i>) PAVO CON PATATAS COCIDAS PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 619 KCAL HC.: 87.9G PROT.: 20.9G LÍPIDOS: 22.2G</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS (Lentejas ,patata <i>ecológica</i> y hortalizas) QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA, PEPINO Y ACEITUNAS. PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 634 KCAL HC.: 83.4G PROT.: 26.3G LÍPIDOS: 22.6G</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS HUEVO COCIDO CON PISTO(berenjena, calabacín, cebolla) Y PATATAS COCIDAS PAN. YOGUR. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 634 KCAL HC.: 82.1G PROT.: 22.5G LÍPIDOS: 25.4G</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN (patata <i>ecológica</i> ,puerro, calabacín <i>ecológico</i>)</p> <p>LOMO DE CERDO ASADO AL AJILLO CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 631KCAL HC.: 80.6G PROT.: 26.5G LÍPIDOS: 23G</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS(Garbanzos ,patata <i>ecológica</i> y hortalizas)</p> <p>TORTILLA FRANCESA/ENSALDA IV ESTACIONES PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 666 KCAL HC.: 85.1G PROT.: 24.1 LÍPIDOS: 25.2G</p> <p style="text-align: right;">20</p>
<p>MACARRONES CON TOMATE(trazas de <i>ecológicas</i>) PECHUGA DE PAVO CON JUDIAS VERDES Y MAIZ PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 693 KCAL. HC: 97.4G PROT.: 25G LÍPIDOS: 24G</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>SOPA DE ARROZ JAMONCITO DE POLLO AL HORNO CON CALABACIN Y PATATAS COCIDAS PAN. YOGUR. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 649 KCAL HC.: 89.6G PROT.: 24.8G LÍPIDOS: 22G</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>POTAJE DE ALUBIAS (Alubias ,patata <i>ecológica</i> y hortalizas) QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ. AGUA.PAN INTEGRAL. FRUTA</p> <p>ENERGÍA: 627 KCAL HC.: 81.4G PROT.: 25.8G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>ESTOFADO DE PATATAS LOMO ASADO CON ZANAHORIAS COCIDAS PAN. FRUTAA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 81.1G PROT.: 25.1G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS(Lentejas, patatas <i>ecológica</i>, hortalizas)</p> <p>TORTIILA DE PATATAS CON ENSALADA PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 631 KCAL HC.: 83.4G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p style="text-align: right;">27</p>
<p>CREMA DE VERDURAS(patata <i>ecológica</i> ,puerro, calabacín <i>ecológico</i>, judía verde, zanahoria)</p> <p>CARNE MAGRA DE CERDO CON PATATAS PANADERA PAN.FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 649 KCAL HC.: 85.3G PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 24.8G</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>COCIDO ANDALUZ(garbanzos, patata <i>ecológica</i> y hortalizas)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA IV ESTACIONES PAN.FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 639 KCAL HC.: 95.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G</p> <p style="text-align: right;">01</p>	<p>SOPA DE FIDEOS (Trazas <i>ecológicas</i>) JAMONCITOS DE POLLO CON UDIAS VERDES PAN.YOGUR AGUA</p> <p>ENERGÍA: 641 KCAL HC.: 85.1G PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 26.5G</p> <p style="text-align: right;">02</p>	<p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE HUEVO COCIDO CON ENSALADA IV ESTACIONES PAN.FRUTA, AGUA</p> <p>ENERGÍA: 624 KCAL HC.: 80.7G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.2G</p> <p style="text-align: right;">03</p>	<p>GUISO DE ARROZ CON VERDURAS PAVO CON ZANAHORIAS Y GUISANTES PAN.FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 700 KCAL HC.:95G PROT.: 24.2G LÍPIDOS: 25.4G</p> <p style="text-align: right;">04</p>

A fin de garantizar un adecuado servicio de comedor se ruega, que los padres informen siempre y de la forma más detallada posible tanto a la empresa de comedor como al centro escolar, de las alergias y/o intolerancias de su hijo/a. GRACIAS. Catering ibagar. *Según temporada la pieza de fruta será de temporada, fruta ecológica o fruta IV gama: manzana, mandarina, Kiwi, naranja y plátano.*

