



Colegio Ntra. Sñra. De La Merced

Segundo Turno



Marzo 2020

SEMANA 1		LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Primer Plato				Espirales con Bacon Brócoli al Queso	Información nutricional:	Arroz al Horno Puré de la Huerta	Información nutricional:	Sopa de Cocido Repollo al Pimentón	Información nutricional:	Crema de Calabaza Alcachofas Fritas	Información nutricional:
Segundo Plato	NO LECTIVO			Supremas de Merluza Blanqueta de Magro	790 kcal. 14,3% prot.	Pollo en Pepitoria Delicias de Queso	609 kcal. 18,0% prot.	Cocido Madrileño Bacalao en Salsa	880 kcal. 21,1% prot.	Tortilla de Espinacas Ternera a la Pimienta	686 kcal. 14,3% prot.
Guarnición				Ensalada de Tomate	43,4% H.C.	Salteado de Verduras	43,6% H.C.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,9% H.C.	Ensalada Mezclum	40,7% H.C.
Postre				Yogur o Fruta, Pan y Agua	42,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	38,0% lip.		39,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	44,7% lip.
Cena Sugerida:				Verdura y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado	

SEMANA 2		LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Primer Plato		Paella Mixta Calabacín Empanado	Información nutricional:	Judías Pintas Guisadas Acelgas con Zanahoria	Información nutricional:	Crema Hortelana Ratatouille	Información nutricional:	Sopa de Fideos Guisantes con Cebolla	Información nutricional:	Tallarines con Verduras Judías Verdes con Patata	Información nutricional:
Segundo Plato		Lacón a la Gallega Atún a la Norteña	709 kcal. 19,4% prot.	Croquetas de Jamón Abadejo a la Coruñesa	762 kcal. 17,5% prot.	Pollo a la Cazadora Varitas de Pescado	611 kcal. 11,8% prot.	Tortilla de Calabacín Lomo a la Plancha	667 kcal. 17,9% prot.	Caldereta de Pescado Filete Ruso	743 kcal. 18,2% prot.
Guarnición		Ens de Lechuga y Zanahor	57,3% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	47,2% H.C.	Patatas Dado	43,4% H.C.	Ensalada Verde	42,5% H.C.	Duo de Verduras	56,3% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	23,0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	35,0% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	43,0% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	39,4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	25,1% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Sopa y Pescado		Verdura y Lomo		Verdura y Pollo	

SEMANA 3		LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Primer Plato		Coditos Amatriciana Menestra a la Navarra	Información nutricional:	Crema Parmentier Espinacas al Ajillo	Información nutricional:	Sopa de Lluvia Coliflor con Mahonesa	Información nutricional:	Arroz con Tomate Berenjenas a la Miel	Información nutricional:	Lentejas Lionesas Trio de Verduras	Información nutricional:
Segundo Plato		Salchichas Frankfurt Fogonero al Ajillo	792 kcal. 13,7% prot.	Soldaditos de Pavía Huevos Revueltos	606 kcal. 19,4% prot.	Pollo al Limón Salmón al Eneldo	608 kcal. 16,9% prot.	Merluza en Salsa Verde San Jacobo	762 kcal. 15,7% prot.	Tortilla Española Fil de Pollo a la Plancha	760 kcal. 16,1% prot.
Guarnición		Ens de Lechuga, Ceboll, Za	43,3% H.C.	Patatas Panadera	41,2% H.C.	Verduras de Temporada	59,9% H.C.	Guisantes Rehogados	56,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	45,8% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	42,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	39,4% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	22,7% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	27,1% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	37,5% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Sopa y Huevo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Pollo	

SEMANA 4		LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Primer Plato		Macarrones con Carne Canelones al Horno	Información nutricional:	Puré de Verduras Judías Verdes con Jamón	Información nutricional:	Sopa de Cocido Repollo Rehogado	Información nutricional:	Arroz a la Milanesa Parrillada de Verduras	Información nutricional:	Crema Calabacín y Quesito Lombarda con Manzana	Información nutricional:
Segundo Plato		Fritura de Pescado Escalopines a la Naranja	667 kcal. 17,3% prot.	Pollo al Chilindrón Fogonero a la Meuniere	623 kcal. 15,0% prot.	Cocido Completo Abadejo Finas Hierbas	849 kcal. 20,1% prot.	Lomo en Salsa Merluza a la Mallorquina	668 kcal. 18,4% prot.	Revuelto de Atún Claro Chuleta de Cerdo	624 kcal. 10,4% prot.
Guarnición		Ensalada Mixta	35,7% H.C.	Arroz al Vapor	47,8% H.C.	Fruta Variada, Pan y Agua	41,9% H.C.	Verduras Salteadas	56,6% H.C.	Patatas Fritas	50,4% H.C.
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	46,9% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	36,9% lip.		37,9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	24,6% lip.	Fruta Variada, Pan y Agua	39,1% lip.
Cena Sugerida:		Verdura y Lomo		Sopa y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Pollo	

SEMANA 5		LUNES	30	MARTES	31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Primer Plato		Espaguetis Napolitana Guisantes con Jamón	Información nutricional:	Patatas Estofadas Calabacín a la Plancha	Información nutricional:			
Segundo Plato		Albóndigas Fritas Merluza al Horno	781 kcal. 20,0% prot.	Bonito con Tomate Escalope de Ternera	801 kcal. 24,2% prot.			
Guarnición		Ens de Lechuga y Zanah	51,3% H.C.	Verduritas	49,5% H.C.			
Postre		Fruta Variada, Pan y Agua	28,2% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	26,2% lip.			
Cena Sugerida:		Verdura y Pescado		Verdura y Lomo				

