



MENÚ COLEGIO ABAD SOLA

MENÚ MAYO 2018



MIÉRCOLES 2				JUEVES 3				VIERNES 4			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Sopa de Pollo				Potaje de garbanzos				Guisado de Patatas con verduras			
Panini de Jamón y queso				Tortilla de Patata				Filete de Halibut a la plancha			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
551,6	69,02	30,43	18,41	676,0	70,41	33,64	30,07	661,3	62,59	49,52	23,64
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
3,5	17,36	12,4	0,17	3,6	22,17	18,36	0,565	3,6	16,06	13,12	0,125
CENA: Verduras , huevo y fruta				CENA: Crema, cerdo y fruta				CENA: Verduras , huevo y fruta			

LUNES 7				MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10				VIERNES 11			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Tallarines a la napolitana				Crema de Verduras				Arroz a la Milanesa				Sopa de Verduras				Lentejas con chorizo			
Libritos de Jamón y Queso				Muslitos de Pollo con patatas fritas				Filete de Merluza a la plancha con maíz				Albóndigas a la jardinera				Tortilla francesa con quesito			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
736,1	88,638	14,202	35,762	630,4	69,83	30,42	26,82	679,2	75,84	37,66	26,37	928,7	60,21	29,24	64,77	715,2	60,86	35,97	37,741
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
1,7	16,06	13,772	0,125	2,4	27,05	13,4	0,675	2,9	19,19	8,6	2,51	2,9	28,95	12,49	9,46	4,0	20,96	15,18	1,95
CENA: Verdura, pescado y fruta				CENA: Sopa, huevo y fruta				CENA: Verduras , ave y fruta				CENA: Sopa, pescado y fruta				CENA: Verduras, huevo, y fruta			

LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17				VIERNES 18			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Ensalada de Pasta				Potaje de garbanzos				Lacitos con atún				Paella de Verduras				Crema de Calabaza			
Hamburguesa de Ternera con verdura				Longanizas Frescas con Pisto				Filete de Pescado empando casero con maíz				Lomo adobado en salsa de verduras				Filete de Limanda al horno			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
921,2	92,43	33,47	47,73	989,9	93,89	39,33	52,11	864,3	107,83	45,09	19,4	875,6	100,69	34,89	38,37	656,29	63,67	33,44	31,1
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
3,0	26,38	11,55	13,13	3,3	28,07	11,87	11,95	4,0	25,11	12,71	3,69	2,6	25,79	12,23	7,15	2,540988	24,71	11	6,3
CENA: Patata, pescado y fruta				CENA: Sopa, cerdo y fruta				CENA: Verdura, huevo y fruta				CENA: Arroz, cerdo y fruta				CENA: Crema, aves y fruta			

LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24				VIERNES 25			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Sopa de Pollo				Arroz al Horno				Espaguetti Carbonara				Lentejas				Fideuá de Pescado			
Pechuga de Pollo empanada casera con verdura				Entremeses(Jamón cocido y queso fresco)				Longanizas Frankfurt				Tortilla de Patata				Palitos de Pescado			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
702,0	93,38	34,28	22,59	831,6	98,43	37,78	33,21	954,2	88,28	33,85	52,124	826,3	90,18	40,01	35,29	887,9	89,26	48,57	38,7
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
2,4	31,53	9,89	3	1,9	19,03	9,63	4,66	3,9	21,4	9,21	5,28	3,4	24,51	17,09	9,19	3,065938	21,05	10,21	4,9
CENA: Patata, pescado y fruta				CENA: Sopa, cerdo y fruta				CENA: Verdura, huevo y fruta				CENA: Arroz, cerdo y fruta				CENA: Crema, aves y fruta			

LUNES 28				MARTES 29				MIÉRCOLES 30				JUEVES 31			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Arroz a la cubana con huevo duro				Sopa de cocido				Lasaña de Carne Casera				Paella Valenciana			
Cordon Blue de Pavo				Cocido completo con garbanzos				Entremeses Fríos				Croquetas con ensaladilla			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
877,5	111,878	18,462	39,302	840,8	100,74	36,12	32,04	842,0	60,4	44,9	46,795	977,5	112,41	42,87	40,02
sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g	sal g	azúcar g	fibra g	sat g
3,3	18,12	12,432	2,34	4,7	27,08	14,96	7,47	4,2	16,06	7,035	0,25	4,0	17,345	454,54	2,12
CENA: Patata, pescado y fruta				CENA: Sopa, cerdo y fruta				CENA: Verdura, huevo y fruta				CENA: Arroz, cerdo y fruta			



Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: fresas, naranja, sandía, melón, plátano, manzana, pera. Todos los menús irán acompañados con ensalada, pan y postre variado (fruta y/o lácteo / Helado)

EDUCAMOS 
contigo



COMIDA CON SUPERPODERES



SÚPER FUERZA
SÚPER INTELIGENCIA
SÚPER RESISTENCIA
SÚPER VISIÓN

