



MENÚ COLEGIO ABAD SOLA ABRIL 2018



MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Lentejas estofadas				Espaguetis a la boloñesa				Arroz caldoso con pollo y verduras				Crema de verduras			
Tortilla de patata				Panini de Jamón y Queso				Palitos de Merluza				Lomo adobado con verduras			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
785,7	69,96	50,31	35,18	894,9	79,69	39,76	47,68	632,0	58,73	33,85	28,13	648,7	87,46	20,71	24,13
sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g
5,0	27,59	17,07	4,035	3,8	25,21	13,18	5,31	3,3	20,79	7,53	1,07	3,1	16,06	11,23	0,125
CENA: Crema, ternera y fruta				CENA: Verduras , huevo y lácteo				CENA: Crema, ternera y fruta				CENA: Verduras , huevo y lácteo			

LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Sopa de pollo				Arroz a la milanesa				Lasaña de carne casera				Potaje de garbanzos				Fideua			
Hamburguesa de ternera con chips de verduras				Nuggets de Pollo				Entremeses frios				Tortilla francesa con queso y ruedas de tomate				Filete de limanda orly			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
627,2	59,88	18,23	34,97	739,0	77	42,69	30,12	750,6	59,21	42,49	39,52	786,6	58,6	40,31	43,44	807,3	53,73	52,08	42,64
sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g
2,8	21,94	10,08	FALSO	2,5	17,14	11,01	0,965	3,4	24,55	8,9	4,79	3,9	25,29	16,52	5,385	3,3	4,86	6,08	0,825
CENA: Verdura, pescado blanco y fruta				CENA: Sopa, ternera y lácteo				CENA: Verduras , ave y lácteo				CENA: Sopa, pescado y fruta				CENA: Verduras, huevo,y fruta			

LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada				Ensalada variada			
Macarrones con atún y verduras				Sopa de cocido				Arroz a la cubana				Lentejas con verduras				Crema de calabaza			
Cordon Blue de Pavo y queso				Cocido con pelota				Longanizas frescas con verduras				Filete de halibut con pisto				Jamoncitos de pollo con chips de verduras			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
754,8	92,36	23,37	27,76	840,8	100,74	36,12	32,04	964,5	95,68	30,56	51,11	774,4	81,86	45,5	38,19	729,58	64,84	37,1	35,1
sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g	sal g	azucar g	fibra g	sat g
2,6	18,86	10,21	4,97	3,6	27,08	14,96	7,47	3,0	24,39	10,07	9,86	3,1	26,09	18,38	3,55	2,566625	28,34	12,57	8,0
CENA: Patata, pescado y fruta				CENA: Sopa, pescado y lácteo				CENA: Verdura, huevo y fruta				CENA: Arroz, cerdo y lácteo				CENA: Crema, aves y fruta			

LUNES 30			
Ensalada variada			
Paella valenciana			
Croquetas y Calamares			
Kcal	HC	Prot	Lip
946,6	107,83	43,27	38,45
sal g	azucar g	fibra g	sat g
3,2	20,945	450,91	5,32
CENA: Verdura, huevo y lácteo			

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: plátano, manzana, pera , fresas.
Todos los menús irán acompañados con ensalada, pan y postre variado



EDUCAMOS 
contigo



COMIDA CON SUPERPODERES



SÚPER FUERZA
SÚPER INTELIGENCIA
SÚPER RESISTENCIA
SÚPER VISIÓN

