



# COLEGIO ABAD SOLA

EDUCAMOS contigo



## Menú Marzo 2018

JUEVES 1

VIERNES 2

Ensalada variada

Ensalada variada

Lentejas estofadas

Arroz a la marinera

Lomo adobado con pisto

Nuggets de pescado con zanahoria

Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
118,5	5,8	49,05	32,35	65,13	14,18	29,4	26,99
sal q	azúcar q	fibra q	sat q	sal q	azúcar q	fibra q	sat q
2,0	21,29	15,98	4,78	0,8	20,58	1,31	4,1

CENA: Sopa, ternera y fruta

CENA: Crema, huevo y lácteo

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

Ensalada variada

Ensalada variada

Ensalada variada

Ensalada variada

Ensalada variada

Sopa de ave con fideos

Arroz a la milanesa

Espaguetis a la carbonara

Garbanzos con espinacas

Crema de verduras

Albóndigas en salsa

Tortilla francesa con queso

Salchichas frankfurt con maíz salteado

Cordon Bleu

Limanda al horno con verduras y tomate

Kcal	HC	Prot	Lip
121,3	68,44	20,91	39,81
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
6,0	26,34	10,18	5,26

CENA: Verdura, pescado blanco y fruta

Kcal	HC	Prot	Lip
121,6	16,89	22,57	31,291
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
5,6	20,19	8,6	4,515

CENA: Crema, ternera y lácteo

Kcal	HC	Prot	Lip
909,86	80,25	30,33	55,004
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
613,52	19,42	10,36	2,64

CENA: Verduras, ave y lácteo

Kcal	HC	Prot	Lip
813,49	95,03	21,04	42,8
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
6,3492/5	22,35	14,32	5,0

CENA: Sopa, pescado, y fruta

Kcal	HC	Prot	Lip
321,67	35,2	11,64	14,9
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
3,6663/5	10,99	1,38	0,6

CENA: Patata, huevo, y fruta

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

Ensalada variada

Ensalada variada

Ensalada variada

Ensalada variada

Macarrones con chorizo

Sopa de verduras (minestrone)

Fideua

Paella Valenciana



Nuggets de pollo con verduras

Paninni de jamón y queso

Tortilla de espinacas

Entremeses (queso, salchichon, jamón cocido)

Kcal	HC	Prot	Lip
922,1	89,41	47,62	41,51
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
6,4	24,7	11,99	3,52

CENA: Sopa, pescado y fruta

Kcal	HC	Prot	Lip
628,1	89,55	16,07	22,99
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
3,0	24,63	10,28	0,755

CENA: Arroz, ternera y fruta

Kcal	HC	Prot	Lip
139,99	80,03	35,15	32,37
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
4,5845/5	22,51	12,11	2,395

CENA: Patata, pescado, lácteo

Kcal	HC	Prot	Lip
184,22	15,85	40,16	37,3
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
5,9080/5	11,525	44,64	6,5

CENA: Crema, aves y fruta

FALLAS

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

Ensalada variada

Ensalada variada

Ensalada variada

Ensalada variada

Ensalada variada

Lentejas con verduritas

Arroz a la cubana

Sopa de cocido

Crema de calabaza

Tortilla de patatas

longanizas con pisto de verduras

Cocido con pelota

Filete de halibut con verduras



FALLAS

Kcal	HC	Prot	Lip
133,5	91,78	30,73	28,51
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
3,3	24,39	11,44	5,64

CENA: Patata, pescado y fruta

Kcal	HC	Prot	Lip
961,9	98,21	30,35	51,12
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
5,3	24,39	9,74	9,86

CENA: Verduras, pescado y lácteo

Kcal	HC	Prot	Lip
882,21	99,69	38,66	25,98
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
6,6385/5	21,08	14,4	7,47

CENA: Verdura, huevo y lácteo

Kcal	HC	Prot	Lip
167,99	83,71	46,65	27,4
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
5,8562	36,15	16,16	4,9

CENA: Crema, precocinado y lácteo

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

Ensalada variada

Ensalada variada

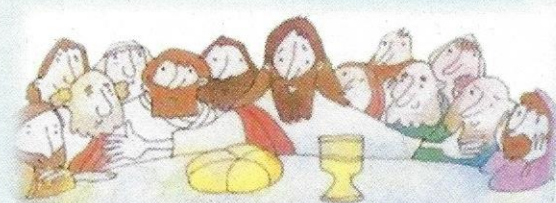
Ensalada variada

Pajaritas a la napolitana

Lasaña casera

Potaje de garbanzos

Merluza con calabacin y cebolla



SEMANA SANTA

San jacob casero

Entremeses (queso, salchichon, jamón cocido)

Merluza con calabacin y cebolla

Kcal	HC	Prot	Lip
952,4	117,26	25,6	43,66
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
7,8	28,86	14,23	13,93

CENA: Verdura, huevo y lácteo

Kcal	HC	Prot	Lip
805,7	61,15	40,45	44,435
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
2,5	14,56	6,855	12,3

CENA: Patata, pescado y fruta

Kcal	HC	Prot	Lip
170,41	112,53	44,13	26,03
sal q	azúcar q	fibra q	sat q
4,65405	11,58	12,11	5,89

CENA: Verduras, ternera y, lácteo



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