



# COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR CASTILLAR- MARZO 2020

LUNES -DÍA 2-	MARTES -DÍA 3-	MIÉRCOLES -DÍA 4-	JUEVES -DÍA 5-	VIERNES -DÍA 6-
	Lentejas con verduras Filete de merluza en salsa con pimientos Fruta y pan	Coditos con salsa de tomate y calabacín Filete de pollo en salsa de setas Yogur natural azucarado y pan	Alubias blancas a la riojana Tortilla francesa con lechuga, maíz y zanahoria Fruta y pan	Patatas guisadas con verduras Filete de bacalao rebozado con lechuga, maíz y zanahoria Fruta y pan
	<b>Kcal:601 Prot:33 Lip:18 HC:70</b>	<b>Kcal:738 Prot:42 Lip:24 HC:86</b>	<b>Kcal:598 Prot:27 Lip:19 HC:73</b>	<b>Kcal:621 Prot:19 Lip:26 HC:76</b>
<b>-DÍA 9-</b> Crema Vichy Albóndigas de burger meat mixta en salsa con champiñones y guisantes Fruta y pan	<b>-DÍA 10-</b> Arroz con calamares Ragout de pavo en salsa con zanahoria baby Fruta y pan	<b>-DÍA 11-</b> Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Filete de palometa en salsa de tomate con patata cuadro Fruta y pan	<b>-DÍA 12-</b> Sopa de estrellas Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Yogur sabor y pan	<b>-DÍA 13-</b> Judías pintas a la hortelana Tortilla española con lechuga, maíz y zanahoria Fruta y pan
<b>Kcal:588 Prot:22 Lip:26 HC:63</b>	<b>Kcal:651 Prot:30 Lip:18 HC:92</b>	<b>Kcal:615 Prot:32 Lip:19 HC:72</b>	<b>Kcal:561 Prot:43 Lip:14 HC:63</b>	<b>Kcal:621 Prot:23 Lip:20 HC:74</b>
<b>-DÍA 16-</b> Farfalle a la napolitana Filete de merluza al pil pil Fruta y pan	<b>-DÍA 17-</b> Alubias blancas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con calabacín Yogur líquido y pan	<b>-DÍA 18-</b> Guisantes rehogados con cebolla San Jacobo con lechuga, maíz y zanahoria Fruta y pan	<b>-DÍA 19-</b> Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan	<b>-DÍA 20-</b> Arroz con tomate Filete de merluza rebozado con lechuga, maíz y zanahoria Fruta y pan
<b>Kcal:673 Prot:30 Lip:19 HC:92</b>	<b>Kcal:661 Prot:53 Lip:16 HC:67</b>	<b>Kcal:687 Prot:16 Lip:68 HC:69</b>	<b>Kcal:727 Prot:37 Lip:28 HC:74</b>	<b>Kcal:740 Prot:16 Lip:27 HC:107</b>
<b>-DÍA 23-</b> Coditos a la boloñesa Tortilla francesa de espinacas con lechuga, maíz y zanahoria Fruta y pan	<b>-DÍA 24-</b> Patatas guisadas en salsa verde Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza Fruta y pan	<b>-DÍA 25-</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	<b>-DÍA 26-</b> Judías verdes <b>ecológicas</b> con ajito y zanahoria Hamburguesa de burger meat mixta con pisto de verduras Yogur natural azucarado y pan	<b>-DÍA 27-</b> Alubias pintas con arroz Rombos de merluza con lechuga, maíz y zanahoria Fruta y pan
<b>Kcal:594 Prot:19 Lip:15 HC:96</b>	<b>Kcal:569 Prot:28 Lip:18 HC:73</b>	<b>Kcal:686 Prot:33 Lip:20 HC:87</b>	<b>Kcal:583 Prot:26 Lip:21 HC:44</b>	<b>Kcal:757 Prot:29 Lip:23 HC:98</b>
<b>-DÍA 30-</b> Crema de puerro Salchichas de pavo en salsa con patatas Fruta y pan	<b>-DÍA 31-</b> Lentejas con arroz Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta y pan	<b>Menú neurosaludable</b>  <b>Producto ecológico</b> 		
<b>Kcal:496 Prot:21 Lip:15 HC:66</b>	<b>Kcal:579 Prot:37 Lip:14 HC:69</b>			

Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, pueden informarse en la web [www.enasui.com](http://www.enasui.com) de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

