

MES: Enero 2019

COLEGIO: TERESIANO DEL PILAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
	<b>1</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>2</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>3</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>4</b> (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>5</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>6</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>7</b> <b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>8</b> Arroz con pollo al curry Delicias de bacalao con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>9</b> Judías verdes con patatas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>10</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>11</b> Patatas estofadas con costillas Merluza con jamón y queso con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>12</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>13</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Kcl: 608 HC: 78 Prot: 30 Lip: 21
<b>14</b> Lentejas estofadas con arroz Palometa empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>15</b> Borraja a la aragonesa Estofado a la jardinera con panaché de verduras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>16</b> Macarrones a la carbonara Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>17</b> <b>JORNADA TAILANDESA</b> Pad thai de gambas Salteado de pollo con soja Arroz con leche y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>18</b> Arroz con salsa de tomate Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>19</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>20</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 616 HC: 81 Prot: 32 Lip: 20
<b>21</b> Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>22</b> Sopa de pasta Albóndigas de atún en salsa verde Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>23</b> Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>24</b> Judías verdes con patatas Pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>25</b> Patatas a la riojana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>26</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>27</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Kcl: 610 HC: 83 Prot: 28 Lip: 20
<b>28</b> Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>29</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>30</b> Salteado de acelgas con bacon Escalope de cerdo con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>31</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos				Kcl: 614 HC: 95 Prot: 33 Lip: 22

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)