

MES: Enero 2019

COLEGIO: TERESIANO DEL PILAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1	2	3	4	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>NO LECTIVO</b>	8 Arroz con pollo al curry Bacalao a la plancha con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	9 Judías verdes con patatas Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	10 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	11 Patatas estofadas con costillas Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 759 HC: 97 Prot: 37 Lip: 26
14 Verdura de temporada salteada Palometa en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	15 Borraja a la aragonesa Estofado a la jardinera con panaché de verduras Postre lácteo y pan (sin gluten)	16 Pasta (sin gluten) napolitana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	17 <b>JORNADA TAILANDESA</b> Crema de verduras Salteado de pollo con soja Arroz con leche y pan (sin gluten)	18 Arroz con salsa de tomate Lomo asado en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 25
21 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	22 Sopa de pasta (sin gluten) Filete de merluza a la plancha con ensalada Postre lácteo y pan (sin gluten)	23 Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	24 Judías verdes con patatas Pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan (sin gluten)	25 Patatas a la riojana Bacalao con pisto con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
28 Pasta (sin gluten ) con tomate Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	29 <b>FESTIVO</b>	30 Salteado de acelgas con patatas Bistec a la plancha con ensalada tropical Fruta y pan (sin gluten)	31 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)		Kcl: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27