Este mes comemos.../ This month we are eating...

CP LUIS SOLANA - MARZO 2015

serunion educa

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Judías verdes rehogado Albóndigas de ternera en salsa de tomate y patatas dado Pan y fruta fresca Kcal 722,54 Lip 42,61gr Prot 27,66gr Hc 42,61gr	Garbanzos estofados (cebolla,zanahoria,patatas) Tortilla francesa con jamón york Pan y fruta fresca Kcal 610,97 Lip 28,11gr Prot 29,02gr Hc 60,61gr	Espirales con salsa de tomate y atún Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal 564,14 Lip 17,96gr Prot 21,59gr Hc 78,28gr	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan, fruta fresca y yogur Kcal 438,47 Lip 12,19gr Prot 38,06gr Hc 44,24gr	Judías pintas guisadas c/verduras (cebolla,pimiento,patata) Abadejo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal 505,55 Lip 15,40gr Prot 30,38gr Hc 61,37gr
LUNES 09	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Macarrones c/salsa de tomate y chorizo Tortilla francesa con atún Ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal 634,69 Lip 27,99gr Prot 26,10gr Hc 69,69gr	Crema de verdura (zanahoria,guis, jud.verde,patata) Magro con salsa de tomate Patatas fritas Pan y fruta fresca Kcal 626,38 Lip 27,57gr Prot 33,90gr Hc 60,24gr	Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garb,patata,magro,pollo,chorizo) Ensalada de lechuga Pan y fruta fresca Kcal 666,88 Lip 24,75gr Prot 40,12gr Hc 70,48gr	Paella de calamares y verduras (zanahoria,cebolla,calamar) Redondo de pavo en salsa Pan, fruta fresca y yogur Kcal 476,52 Lip 12,37gr Prot 9,96gr Hc 81,34gr	Lentejas guisadas con verduras (cebolla,ajo,pimiento) Filete de lenguado a la romana Ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta fresca Kcal 592,37 Lip 25,04gr Prot 25,10gr Hc 66,80gr
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Judía verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas Pan y fruta fresca Kcal 651,68 Lip 35,40gr Prot 20,36gr Hc 59,14gr	Patata guisadas con costillas (zanahoria,patata,cebolla) Caella al horno Ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta fresca Kcal 533,15 Lip 16,45gr Prot 34,09gr Hc 60,27gr	Espirales con salsa de tomate y queso Ragout de ternera con salsa de champiñones Pan y fruta fresca Kcal 648,81 Lip 20,00gr Prot 37,66gr Hc 76,91gr	Sopa de arroz Bonito con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta fresca y yogur Kcal 473,41 Lip 16,56gr Prot 30,13gr Hc 50,95gr	Garbanzos estofados (patata,zanahoria,cebolla) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal 681,85 Lip 31,61gr Prot 26,07gr Hc 73,36gr
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Arroz tres delicias (cebolla,zanah,jamón york) Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal 567,64 Lip 15,79gr Prot 19,33gr Hc 86,51gr	Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garb,patata,magro,chorizo,pollo) Ensalada de lechuga Pan y fruta fresca Kcal 666,88 Lip 24,75gr Prot 40,12gr Hc 70,48gr	Espaguetis boloñesa (salsa de tomate y carne picada) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal 663,18 Lip 28,83gr Prot 27,43gr Hc 73,54gr	Crema de zanahoria (zanahoria,patata) Pollo asado con patata al horno Pan, fruta fresca y yogur Kcal 531,43 Lip 22,30gr Prot 19,44gr Hc 61,20gr	Lentejas con verduras (cebolla,ajo,pimientos) Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta fresca Kcal 524,39 Lip 14,55gr Prot 35,52gr Hc 63,06gr
LUNES 30	**MARTES 31**			
VACACIONES	VACACIONES			