

MES:

ABRIL 2018

COLEGIO

DIVINA PASTORA

PAGINA WEB: www.sicrestauracion.com /CLAVE ACCESO WEB 883205289

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>2</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> <p>H.C. (G) 74,5 PROT. (G) 29,9 LIP. (G) 28,7 E (KCAL) 718,0</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Lentils stewed Omelette with salad of lettuce Fruit and bread Cena: judías verdes con jamón</p> <p>H.C. (G) 73,8 PROT. (G) 28,4 LIP. (G) 31,8 E (KCAL) 713,0</p>	<p>4</p> <p>PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA POLLO AL CHILINDRON CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Vegetables puree Chicken chilindron with potatoes Fruit and bread Cena: pasta con tomate y atún</p> <p>H.C. (G) 104,0 PROT. (G) 24,2 LIP. (G) 25,1 E (KCAL) 751,0</p>	<p>5</p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE DADOS DE ROSADA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Rice with tomato Rosada dice with salad of lettuce Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con champiñón</p> <p>H.C. (G) 97,3 PROT. (G) 34,4 LIP. (G) 34,1 E (KCAL) 892,0</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS CARNE ASADA CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Soup Roast beef with potatoes Dairy dessert and bread Cena: Hamburguesa de pollo con tomate</p> <p>H.C. (G) 83,8 PROT. (G) 27,2 LIP. (G) 28,9 E (KCAL) 700,0</p>	<p>7</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Organic macaroni with vegetables Breaded tuna with salad Fruit and bread Cena: Filete de pavo con ensalada</p> <p>H.C. (G) 97,1 PROT. (G) 35,9 LIP. (G) 13,9 E (KCAL) 684,0</p>	<p>8</p> <p>JUDIA BLANCAS GUISADAS SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Beans stewed Sausage with tomato and salad Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con esparrrados</p> <p>H.C. (G) 69,6 PROT. (G) 31,4 LIP. (G) 30,3 E (KCAL) 691,0</p>	<p>9</p> <p>PURE DE VERDURAS JAMON YORK VILLARROY CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Vegetables puree Villarroy york with salad of lettuce Fruit and bread Cena: Arroz tres delicias</p> <p>H.C. (G) 75,1 PROT. (G) 38,4 LIP. (G) 28,3 E (KCAL) 702,0</p>	<p>10</p> <p>FUSILLI CON TOMATE Y QUESO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Fusilli with tomato and cheese Cod croquette with salad of lettuce Dairy dessert and bread Cena: guisantes rehogados con pavo</p> <p>H.C. (G) 64,2 PROT. (G) 30,2 LIP. (G) 36,6 E (KCAL) 719,0</p>	<p>11</p> <p>CREMA PARMENTIER TORTILLA FRANCESA CON JAMON COCIDO Y LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Parmentier cream Omelette with ham and lettuce Fruit and bread Cena: empanador al horno con ensalada</p> <p>H.C. (G) 78,4 PROT. (G) 36,6 LIP. (G) 28,9 E (KCAL) 724,0</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat, sausage Fruit and bread Cena: Brocoli rehogado con atún</p> <p>H.C. (G) 81,8 PROT. (G) 27,2 LIP. (G) 28,9 E (KCAL) 700,0</p>	<p>13</p> <p>FIDEUIA DE VERDURAS FERIA DE ABRIL BOQUERONES A LA ANDALUZA Y RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Fideua of vegetables Anchovies and squid with salad Dairy dessert and bread Cena: tortilla de patatas con calabacin</p> <p>H.C. (G) 66,7 PROT. (G) 24,8 LIP. (G) 43,9 E (KCAL) 731,0</p>	<p>14</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Organic macaroni with vegetables Breaded tuna with salad Fruit and bread Cena: Filete de pavo con ensalada</p> <p>H.C. (G) 97,1 PROT. (G) 35,9 LIP. (G) 13,9 E (KCAL) 684,0</p>	<p>15</p> <p>JUDIA BLANCAS GUISADAS SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Beans stewed Sausage with tomato and salad Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con esparrrados</p> <p>H.C. (G) 69,6 PROT. (G) 31,4 LIP. (G) 30,3 E (KCAL) 691,0</p>	<p>16</p> <p>PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Vegetables puree Omelette with salad Fruit and bread Cena: mero en salsa con verduras planchas</p> <p>H.C. (G) 84,1 PROT. (G) 41,7 LIP. (G) 21,2 E (KCAL) 723,0</p>	<p>17</p> <p>CREMA PARMENTIER TORTILLA FRANCESA CON JAMON COCIDO Y LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Parmentier cream Omelette with ham and lettuce Fruit and bread Cena: empanador al horno con ensalada</p> <p>H.C. (G) 78,4 PROT. (G) 36,6 LIP. (G) 28,9 E (KCAL) 724,0</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE PICADILLO POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Soup garlic chicken with potatoes Fruit and bread Cena: Trucha con tomate</p> <p>H.C. (G) 108,0 PROT. (G) 28,0 LIP. (G) 28,8 E (KCAL) 776,0</p>	<p>19</p> <p>PAELLA DE LA HUERTA MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Paella Hake romaHake to the Roman with salad Fruit and bread Cena: File de ternera con judías verdes</p> <p>H.C. (G) 88,0 PROT. (G) 27,3 LIP. (G) 28,0 E (KCAL) 760,0</p>	<p>20</p> <p>CREMA DE CALABACIN ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Cream of zucchini Meatballs in sauce with potatoes Dairy dessert and bread Cena: Macarrones rehogados con verduras</p> <p>H.C. (G) 73,2 PROT. (G) 41,1 LIP. (G) 28,1 E (KCAL) 745,0</p>	<p>21</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Organic macaroni with vegetables Breaded tuna with salad Fruit and bread Cena: Filete de pavo con ensalada</p> <p>H.C. (G) 97,1 PROT. (G) 35,9 LIP. (G) 13,9 E (KCAL) 684,0</p>	<p>22</p> <p>JUDIA BLANCAS GUISADAS SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Beans stewed Sausage with tomato and salad Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con esparrrados</p> <p>H.C. (G) 69,6 PROT. (G) 31,4 LIP. (G) 30,3 E (KCAL) 691,0</p>	<p>23</p> <p>PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Vegetables puree Omelette with salad Fruit and bread Cena: mero en salsa con verduras planchas</p> <p>H.C. (G) 84,1 PROT. (G) 41,7 LIP. (G) 21,2 E (KCAL) 723,0</p>	<p>24</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y BACON BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Codito with tomato and bacon Breaded cod with salad Dairy dessert and bread Cena: pollo asado con ensalada</p> <p>H.C. (G) 69,0 PROT. (G) 28,6 LIP. (G) 28,3 E (KCAL) 677,0</p>	<p>25</p> <p>PURE DE ZANAHORIAS CINTA DE LOMO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Carrot puree Loin with potatoes Fruit and bread Cena: Atún con tomate</p> <p>H.C. (G) 98,0 PROT. (G) 27,3 LIP. (G) 28,0 E (KCAL) 760,0</p>	<p>26</p> <p>PAELLA DE LA HUERTA MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Paella Hake romaHake to the Roman with salad Fruit and bread Cena: File de ternera con judías verdes</p> <p>H.C. (G) 88,0 PROT. (G) 27,3 LIP. (G) 28,0 E (KCAL) 760,0</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo POSTRE LACTEO Y PAN</p> <p>Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat, sausage Fruit and bread Cena: Lubina a la sal con verduras</p> <p>H.C. (G) 73,2 PROT. (G) 41,1 LIP. (G) 28,1 E (KCAL) 745,0</p>	<p>28</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Organic macaroni with vegetables Breaded tuna with salad Fruit and bread Cena: Filete de pavo con ensalada</p> <p>H.C. (G) 97,1 PROT. (G) 35,9 LIP. (G) 13,9 E (KCAL) 684,0</p>	<p>29</p> <p>JUDIA BLANCAS GUISADAS SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Beans stewed Sausage with tomato and salad Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con esparrrados</p> <p>H.C. (G) 69,6 PROT. (G) 31,4 LIP. (G) 30,3 E (KCAL) 691,0</p>	<p>30</p> <p>PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Vegetables puree Omelette with salad Fruit and bread Cena: mero en salsa con verduras planchas</p> <p>H.C. (G) 84,1 PROT. (G) 41,7 LIP. (G) 21,2 E (KCAL) 723,0</p>	<p>31</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Organic macaroni with vegetables Breaded tuna with salad Fruit and bread Cena: Filete de pavo con ensalada</p> <p>H.C. (G) 97,1 PROT. (G) 35,9 LIP. (G) 13,9 E (KCAL) 684,0</p>	<p>32</p> <p>JUDIA BLANCAS GUISADAS SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Beans stewed Sausage with tomato and salad Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con esparrrados</p> <p>H.C. (G) 69,6 PROT. (G) 31,4 LIP. (G) 30,3 E (KCAL) 691,0</p>	<p>33</p> <p>PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Vegetables puree Omelette with salad Fruit and bread Cena: mero en salsa con verduras planchas</p> <p>H.C. (G) 84,1 PROT. (G) 41,7 LIP. (G) 21,2 E (KCAL) 723,0</p>	<p>34</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Organic macaroni with vegetables Breaded tuna with salad Fruit and bread Cena: Filete de pavo con ensalada</p> <p>H.C. (G) 97,1 PROT. (G) 35,9 LIP. (G) 13,9 E (KCAL) 684,0</p>	<p>35</p> <p>JUDIA BLANCAS GUISADAS SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Beans stewed Sausage with tomato and salad Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con esparrrados</p> <p>H.C. (G) 69,6 PROT. (G) 31,4 LIP. (G) 30,3 E (KCAL) 691,0</p>	<p>36</p> <p>PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Vegetables puree Omelette with salad Fruit and bread Cena: mero en salsa con verduras planchas</p> <p>H.C. (G) 84,1 PROT. (G) 41,7 LIP. (G) 21,2 E (KCAL) 723,0</p>	<p>37</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Organic macaroni with vegetables Breaded tuna with salad Fruit and bread Cena: Filete de pavo con ensalada</p> <p>H.C. (G) 97,1 PROT. (G) 35,9 LIP. (G) 13,9 E (KCAL) 684,0</p>	<p>38</p> <p>JUDIA BLANCAS GUISADAS SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Beans stewed Sausage with tomato and salad Fruit and bread Cena: Huevos revueltos con esparrrados</p> <p>H.C. (G) 69,6 PROT. (G) 31,4 LIP. (G) 30,3 E (KCAL) 691,0</p>	<p>39</p> <p>PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Vegetables puree Omelette with salad Fruit and bread Cena: mero en salsa con verduras planchas</p> <p>H.C. (G) 84,1 PROT. (G) 41,7 LIP. (G) 21,2 E (KCAL) 723,0</p>	<p>40</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON VERDURAS BONITO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN</p> <p>Organic macaroni with vegetables Breaded tuna with salad Fruit and bread Cena: Filete de pavo con ensalada</p> <p>H.C. (G) 97,1 PROT. (G) 35,9 LIP. (G) 13,9 E (KCAL) 684,0</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Perfil calórico recomendado:

10-15% PROT.

30-35% LIP.

50-60% H.C.

Menú elaborado por el departamento de nutrición de SIC RESTAURACIÓN