MES: MARZO 2018 — COLEGIO DIVINA PASTORA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ARROZ CON TOMATE JAMON ASADO CON ZANAHORIA TORNEADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Rice with tomato Roasted ham with carrot Fruit and bread H.C. (G) 50,6 · PROT. (G) 44,6 · LIP. (G) 34,7 · E (KCAL.) 718,0	**2** ALUBIAS ESTOFADAS BOCACITOS DE ROSADA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN Beans stewed Rosada with salad Dairy dessert and bread
5 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS SALCHICHAS CON KETCHUP Y CHIP´S FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Lentils stewed with vegetables Sausage with ketchup and chips Fruit and bread H.C. (G) 71,8 · PROT. (G) 32,7 · LIP. (G) 28,2 · E (KCAL.) 697,0	**6** CODITOS CON TOMATE Y BACON MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN Codito with tomato and bacon Breaded hake with salad of lettuce Dairy dessert and bread H.C. (G) 75,5 · PROT. (G) 34,0 · LIP. (G) 26,6 · E (KCAL.) 689,0	**7** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat,sausage Fruit and bread H.C. (G) 87,6 · PROT. (G) 28,9 · LIP. (G) 29,4 · E (KCAL.) 733,0	**8** CREMA DE CALABACIN ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Cream of zucchini Meatballs in sauce with potatoes Fruit and bread H.C. (G) 61,1 · PROT. (G) 19,2 · LIP. (G) 30,1 · E (KCAL.) 697,0	**9** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN potatoes stewed with vegetables Nugget fish with salad of lettucer Dairy dessert and bread H.C. (G) 69,4 · PROT. (G) 28,6 · LIP. (G) 29,2 · E (KCAL.) 668,0
12 MACARRONES CON TOMATE Y PAVO DADOS DE SEPIA CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Macaroni with tomato and turkey Sepia with salad Fruit and bread H.C. (G) 91,6 · PROT. (G) 30,5 · LIP. (G) 24,9 · E (KCAL.) 667,0	**13** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Lentils stewed with vegetables and chorizo Omelette with salad Fruit and bread H.C. (G) 76,7 · PROT. (G) 28,0 · LIP. (G) 27,4 · E (KCAL.) 703,0	**14** PURE DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA CON PISTO FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Carrot puree Hamburger with pisto Fruit and bread H.C. (G) 83,6 · PROT. (G) 31,3 · LIP. (G) 31,6 · E (KCAL.) 687,0	**15** PURE DE VERDURAS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Vegetables puree Roast Chicken with potatoes Fruit and bread H.C. (G) 83,9 · PROT. (G) 30,5 · LIP. (G) 24,8 · E (KCAL.) 707,0	**16** POTAJE GALLEGO BONITO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA POSTRE LACTEO Y PAN Stew of garbazos Breaded tuna with salad of lettuce Dairy dessert and bread
19 ARROZ CON TOMATE CHULETA DE SAJONIA CON CHAMPIÑONES FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Rice with tomato Sajonia with mushroom Fruit and bread H.C. (G) 86,6 · PROT. (G) 34,9 · LIP. (G) 23,2 · E (KCAL.) 700,0	**20** PURE DE VERDURAS NUGGET DE POLLO CON PATATAS POSTRE LACTEO Y PAN Vegetables puree Chicken nugget with potatoes Dairy dessert and bread H.C. (G) 79,4 · PROT. (G) 18,1 · LIP. (G) 29,1 · E (KCAL.) 674,0	**21** TALLARINES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO Y PAN noodles with tomato and cheese Breaded hake with salad of lettuce Fruit and bread H.C. (G) 84,1 · PROT. (G) 36,4 · LIP. (G) 24,9 · E (KCAL.) 735,0	**22** SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO Y PAN Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat,sausage Fruit and bread H.C. (G) 76,3 · PROT. (G) 34,6 · LIP. (G) 24,7 · E (KCAL.) 695,0	**23** VACACIONES DE SEMANA SANTA
26 VACACIONES DE SEMANA SANTA	**27** VACACIONES DE SEMANA SANTA	**28** VACACIONES DE SEMANA SANTA	**29** JUEVES SANTO	**30** VIERNES SANTO

Perfil calórico recomendado: 10-15% PROT. · 30-35% LIP. · 50-60% H.C.

Menú elaborado por el departamento de nutrición de SIC RESTAURACIÓN