



COLEGIO SAGRADA FAMILIA - MARZO 2023

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

Friday
Viernes



01/03/2023

Judías pintas a la jardinera
Pinto stewed beans with vegetables
Tortilla francesa con ensalada mixta
Omelette with salad
Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 77 Prot. 30 Lip. 18 Kcal. 593

02/03/2023

Crema de puerro y zanahoria
Cream of leek and carrot
Lomo a la plancha con ensalada
Grilled tenderloin with salad
Fruta
Fruit

Hid. 61 Prot. 28 Lip. 16 Kcal. 507

03/03/2023

Garbanzos estofados con verduras
Chickpeas stew
Lenguado al horno con ensalada
Sole with salad
Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 75 Prot. 33 Lip. 14 Kcal. 575

06/03/2023

Paella de verduras
Paella with vegetables
Merluza a la plancha con ensalada
Baked hake with salad
Fruta
Fruit

Hid. 90 Prot. 21 Lip. 11 Kcal. 563

07/03/2023

Lentejas estofadas con verduras
Lentils with vegetables
Pollo asado con ensalada
Roast chicken with salad
Fruta
Fruit

Hid. 70 Prot. 37 Lip. 21 Kcal. 633

08/03/2023

Crema Dubarry (coliflor)
Cream of cauliflower
Rollitos de jamón york
Booklets of ham
Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 65 Prot. 25 Lip. 19 Kcal. 531

09/03/2023

Alubias blancas con verduras
Beans with vegetables
Tortilla francesa con ensalada mixta
Omelette with salad
Fruta
Fruit

Hid. 73 Prot. 26 Lip. 17 Kcal. 561

10/03/2023

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato
Bacalao al horno con verduras
Codfish with vegetables
Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 90 Prot. 28 Lip. 11 Kcal. 583

13/03/2023

Judías verdes con huevo y tomate
Green beans with eggs and tomato
Sajonia a la plancha con champiñón
Saxony with mushrooms
Fruta
Fruit

Hid. 60 Prot. 21 Lip. 11 Kcal. 451

14/03/2023

Alubias pintas estofadas con verduras
Pinto stewed beans with vegetables
Merluza a la plancha con ensalada
Baked hake with salad
Fruta
Fruit

Hid. 70 Prot. 25 Lip. 11 Kcal. 514

15/03/2023

Patatas estofadas con verduras
Stewed potatoes with vegetables
Pechuga de pollo plancha y ensalada
Breast of chicken with salad
Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 78 Prot. 32 Lip. 14 Kcal. 574

16/03/2023

Coditos con atún
Coditos with tuna
Albóndigas al horno
Grilled meatballs
Fruta
Fruit

Hid. 76 Prot. 21 Lip. 27 Kcal. 650

17/03/2023

Lentejas con verdura
Lentils with vegetables
Tortilla francesa con ensalada mixta
Omelette with salad
Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 78 Prot. 32 Lip. 18 Kcal. 596

20/03/2023

Puré de calabacín
Courgette puree
Lenguado al horno con ensalada
Sole with salad
Fruta
Fruit

Hid. 60 Prot. 23 Lip. 11 Kcal. 447

21/03/2023

Coditos con pisto
Coditos with ratatouille
Pechuga de pollo plancha y ensalada
Breast of chicken with salad
Fruta
Fruit

Hid. 82 Prot. 30 Lip. 13 Kcal. 581

22/03/2023

Sopa de cocido
Cooked soup
Garbanzos con patata, pollo y ternera
Chickpeas with chicken and veal
Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 58,2 Prot. 24,8 Lip. 14,4 Kcal. 626

23/03/2023

Arroz con tomate
Tomato rice
Magro de cerdo con ensalada
Pork loin with salad
Fruta
Fruit

Hid. 93 Prot. 20 Lip. 12 Kcal. 577

24/03/2023

Alubias a la jardinera
Beans with vegetables
Merluza a la plancha con ensalada
Baked hake with salad
Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 74 Prot. 29 Lip. 12 Kcal. 548

27/03/2023

Lentejas estofadas con calabaza
Lentils with pumpkin
Pechuga a la plancha y ensalada
Breast of chicken with salad
Fruta
Fruit

Hid. 72 Prot. 36 Lip. 13 Kcal. 572

28/03/2023

Judías verdes con cebolla
Green beans with onion
Hamburguesa al horno con ensalada
Hamburger with salad
Fruta
Fruit

Hid. 53 Prot. 22 Lip. 31 Kcal. 608

29/03/2023

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato
Lenguado al horno con ensalada
Sole with salad
Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 86 Prot. 30 Lip. 13 Kcal. 590

30/03/2023

VACACIONES
SEMANA SANTA

(Puede haber cambios en el menú por motivo de suministro de materias primas)