



COLEGIO SAGRADA FAMILIA - MARZO 2023

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

Friday
Viernes



Sal (g): 2,9 g
AGS: 8,2 g
Azúcar: 14,5 g

01/03/2023

Judías pintas a la jardinera
Tortilla con ensalada
PURE DE LEGUMBRE
CON PAVO
Lácteo
YOGURT

Hid. 67 Prot. 23 Lip. 22 Kcal. 544

02/03/2023

Crema de puerro y zanahoria
Lomo adobado con ensalada
PURE DE VERDURAS
CON POLLO
Fruta
YOGURT

Hid. 52 Prot. 23 Lip. 16 Kcal. 457

03/03/2023

Garbanzos estofados
Filete de lenguado con ensalada
PURE DE LEGUMBRE
CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 60 Prot. 29 Lip. 14 Kcal. 502

06/03/2023

Paella de verduras
Varitas de merluza con ensalada
PURE DE VERDURAS
CON PESCADO
Fruta
YOGURT

Hid. 96 Prot. 15 Lip. 17 Kcal. 612

07/03/2023

Lentejas estofadas
Pollo asado con ensalada
PURE DE LEGUMBRE
CON POLLO
Fruta
YOGURT

Hid. 58 Prot. 31 Lip. 18 Kcal. 532

08/03/2023

Crema Dubarry (coliflor)
Librillos de jamón y queso
PURE DE VERDURAS
CON PAVO
Lácteo
YOGURT

Hid. 53 Prot. 27 Lip. 19 Kcal. 496

09/03/2023

Alubias blancas con verduras
Tortilla española con ensalada
PURE DE LEGUMBRE
CON TERNERA
Fruta
YOGURT

Hid. 72 Prot. 17 Lip. 16 Kcal. 539

10/03/2023

Macarrones con tomate
Bacalao al horno con verduras
PURE DE LEGUMBRE
CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 76 Prot. 26 Lip. 13 Kcal. 538

13/03/2023

Judías verdes con huevo y tomate
Sajonia a la plancha con champiñón
PURE DE VERDURAS
CON PAVO
Fruta
YOGURT

Hid. 53 Prot. 22 Lip. 17 Kcal. 469

14/03/2023

Alubias pintas estofadas con verduras
Merluza a la romana con ensalada
PURE DE LEGUMBRE
CON PESCADO
Fruta
YOGURT

Hid. 62 Prot. 24 Lip. 14 Kcal. 496

15/03/2023

Patatas a la riojana
Pechuga de pollo con ensalada
PURE DE PATATAS
CON POLLO
Lácteo
YOGURT

Hid. 61 Prot. 32 Lip. 17 Kcal. 539

16/03/2023

Coditos con atún
Albóndigas en salsa verde
PURE DE VERDURAS
CON TERNERA
Fruta
YOGURT

Hid. 77 Prot. 29 Lip. 23 Kcal. 646

17/03/2023

Lentejas con verdura
Tortilla con ensalada
PURE DE LEGUMBRE
CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 60 Prot. 29 Lip. 14 Kcal. 502

20/03/2023

Puré de calabacín con picatostes
Filete de lenguado con ensalada
PURE DE VERDURAS
CON PESCADO
Fruta
YOGURT

Hid. 47 Prot. 17 Lip. 12 Kcal. 423

21/03/2023

Coditos con pisto
Salchichas frescas de pollo con patatas
PURE DE VERDURAS
CON POLLO
Fruta
YOGURT

Hid. 86 Prot. 23 Lip. 29 Kcal. 715

22/03/2023

Sopa de cocido
Cocido completo
PURE DE LEGUMBRE
CON TERNERA
Lácteo
YOGURT

Hid. 65,9 Prot. 24 Lip. 12,6 Kcal. 489

23/03/2023

Arroz con tomate
Lomo adobado con ensalada
PURE DE VERDURAS
CON PAVO
Fruta
YOGURT

Hid. 73 Prot. 24 Lip. 16 Kcal. 540

24/03/2023

Alubias a la jardinera
Merluza a la romana con ensalada
PURE DE LEGUMBRE
CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 64 Prot. 20 Lip. 17 Kcal. 550

27/03/2023

Lentejas estofadas con calabaza
Pechuga a la plancha y ensalada
PURE DE LEGUMBRE
CON POLLO
Fruta
YOGURT

Hid. 60 Prot. 30 Lip. 11 Kcal. 480

28/03/2023

Judías verdes con bacon y cebolla
Hamburguesa con ensalada
PURE DE VERDURAS
CON PAVO
Fruta
YOGURT

Hid. 52 Prot. 21 Lip. 30 Kcal. 578

29/03/2023

Macarrones con tomate
Filete de lenguado con ensalada
PURE DE VERDURAS
CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 71 Prot. 27 Lip. 13 Kcal. 522

30/03/2023

Alubias pintas estofadas con verduras
Sajonia a la plancha con ensalada
PURE DE LEGUMBRE
CON POLLO
Fruta
YOGURT

Hid. 76 Prot. 18 Lip. 12 Kcal. 522

31/03/2023

Crema de puerro y zanahoria
Merluza a la romana con ensalada
PURE DE VERDURAS
CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 57 Prot. 24 Lip. 18 Kcal. 490