



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
Huevos fritos con patatas
Fried eggs with potatoes

Lácteo
Lacteal

Hid. 90 Prot. 28 Lip. 27 Kcal. 697

02/03/2023

Crema de puerro y zanahoria
Cream of leek and carrot
Lomo adobado con ensalada
Prepared loin with salad

Fruta
Fruit

Hid. 61,7 Prot. 27,9 Lip. 18,5 Kcal. 544

03/03/2023

Garbanzos estofados
Chickpeas stew
Filete de lenguado con ensalada
Sole with salad

Lácteo
Lacteal

Hid. 72 Prot. 35 Lip. 17 Kcal. 598

06/03/2023

Paella de verduras
Paella with vegetables
Varitas de merluza con ensalada
Sticks of hake and salad

Fruta
Fruit

Hid. 115 Prot. 18 Lip. 20 Kcal. 729

07/03/2023

Lentejas estofadas
Lentils with sausage
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
Librillos de jamón y queso
Booklets of ham and cheese

Lácteo
Lacteal

Hid. 63 Prot. 32 Lip. 22 Kcal. 590

09/03/2023

Alubias blancas con verduras
Beans with vegetables
Tortilla española con ensalada
Spanish omelette with salad

Fruta
Fruit

Hid. 86,3 Prot. 20,3 Lip. 19,2 Kcal. 642

10/03/2023

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

Lácteo
Lacteal

Hid. 91 Prot. 31 Lip. 16 Kcal. 641

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 en su jugo
Fruit in its juice

Hid. 62 Prot. 27 Lip. 20 Kcal. 558

14/03/2023

Alubias pintas estofadas con verduras
Pinto stewed beans with vegetables
Merluza a la romana con ensalada
Roman hake with salad

Fruta
Fruit

Hid. 74 Prot. 28 Lip. 17 Kcal. 590

15/03/2023

Patatas a la riojana
Potatoes riojana style
Pechuga de pollo con ensalada
Breast of chicken with salad

Lácteo
Lacteal

Hid. 73 Prot. 38 Lip. 21 Kcal. 642

16/03/2023

Coditos con atún
Coditos with tuna
Albóndigas en salsa verde
Meatballs in green sauce

Fruta
Fruit

Hid. 92 Prot. 35 Lip. 27 Kcal. 769

17/03/2023

Lentejas con verdura
Lentils with vegetables
Huevos fritos con patatas
Fried eggs with potatoes

Lácteo
Lacteal

Hid. 81 Prot. 30 Lip. 27 Kcal. 700

20/03/2023

Puré de calabacín con picatostes
Courgette puree
Filete de lenguado con ensalada
Sole with salad

Fruta
Fruit

Hid. 64 Prot. 24 Lip. 12 Kcal. 471

21/03/2023

Coditos con pisto
Coditos with ratatouille
Salchichas frescas de pollo con patatas
Fresh chicken sausages with potatoes

Fruta
Fruit

Hid. 98,6 Prot. 26,2 Lip. 23,3 Kcal. 726

22/03/2023

Sopa de cocido
Cooked soup
Cocido completo
Full cooked

Lácteo
Lacteal

Hid. 94,2 Prot. 34,3 Lip. 18 Kcal. 698

23/03/2023

Arroz con tomate
Tomato rice
Lomo adobado con ensalada
Prepared loin with salad

Fruta
Fruit

Hid. 87 Prot. 29 Lip. 19 Kcal. 642

24/03/2023

Alubias a la jardinera
Beans with vegetables
Merluza a la romana con ensalada
Roman hake with salad

Lácteo
Lacteal

Hid. 76 Prot. 34 Lip. 21 Kcal. 655

27/03/2023

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

Fruta en su jugo
Fruit in its juice

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

28/03/2023

Judías verdes con bacon y cebolla
Green beans with bacon and onion
Hamburguesa con ensalada
Hamburger with salad

Fruta
Fruit

Hid. 62 Prot. 25 Lip. 35 Kcal. 688

29/03/2023

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato
Filete de lenguado con ensalada
Sole with salad

Lácteo
Lacteal

Hid. 85 Prot. 32,4 Lip. 16 Kcal. 621

30/03/2023

VACACIONES
SEMANA SANTA

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