



COLEGIO SAGRADA FAMILIA - MAYO 2023

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

Friday
Viernes

01/05/2023

FESTIVO

02/05/2023

Coditos con tomate
Coditos with tomato
Albóndigas al horno
Grilled meatballs

Fruta
Fruit

Hid. 93,7 Prot. 21 Lip. 22,2 Kcal. 676,6

03/05/2023

Patatas guisadas con verduras
Cooked potatoes with vegetables
Pechuga de pollo plancha y ensalada
Breast of chicken with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 76,2 Prot. 38,2 Lip. 14,3 Kcal. 601

04/05/2023

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

Fruta
Fruit

Hid. 71,8 Prot. 30,1 Lip. 11,6 Kcal. 548,4

05/05/2023

Judías verdes con huevo y tomate
Green beans with eggs and tomato
Magro de cerdo con ensalada
Pork loin with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 55,7 Prot. 38,7 Lip. 31,2 Kcal. 674

08/05/2023

Arroz con tomate
Tomato rice
Merluza a la plancha con ensalada
Baked hake with salad

Fruta
Fruit

Hid. 83,9 Prot. 23,4 Lip. 11,2 Kcal. 540

09/05/2023

Alubias blancas a la jardinera
Beans with sausage
Pechuga de pollo plancha y ensalada
Breast of chicken with salad

Fruta
Fruit

Hid. 72,3 Prot. 40,3 Lip. 13,6 Kcal. 607,9

10/05/2023

Puré de calabacín
Courgette puree
Tortilla francesa con ensalada mixta
Omelette with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 66,6 Prot. 24 Lip. 18,7 Kcal. 520,7

11/05/2023

Garbanzos estofados con verduras
Chickpeas stew
Jamón asado con verduras
Roast Ham with vegetables

Fruta
Fruit

Hid. 81,1 Prot. 42,6 Lip. 22,6 Kcal. 725

12/05/2023

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

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 84,6 Prot. 30,3 Lip. 12,8 Kcal. 583

15/05/2023

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

Fruta
Fruit

Hid. 76,9 Prot. 30,7 Lip. 18,4 Kcal. 600

16/05/2023

Paella Mixta
Mixed paella
Muslo de pollo con ensalada
Chicken leg with salad

Fruta
Fruit

Hid. 84,4 Prot. 37,3 Lip. 24,1 Kcal. 713,3

17/05/2023

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato
Limanda al horno con ensalada
Baked limanda with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 84,6 Prot. 30,3 Lip. 12,8 Kcal. 583,4

18/05/2023

Alubias blancas estofadas con verduras
Beans with vegetables
Magro de cerdo con ensalada
Pork loin with salad

Fruta
Fruit

Hid. 72,3 Prot. 39,4 Lip. 20,4 Kcal. 665,9

19/05/2023

Crema de puerro y zanahoria
Cream of leek and carrot
Merluza a la plancha con ensalada
Baked hake with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 64,3 Prot. 26,8 Lip. 12,3 Kcal. 488

22/05/2023

Judías verdes con patatas
Green beans with potatoes
Magro de cerdo con ensalada
Pork loin with salad

Fruta
Fruit

Hid. 59,4 Prot. 33,3 Lip. 20 Kcal. 570

23/05/2023

Lentejas con verdura
Lentils with vegetables
Lenguado al horno con ensalada
Sole with salad

Fruta
Fruit

Hid. 70 Prot. 32,2 Lip. 12,9 Kcal. 548,2

24/05/2023

Coditos con atún
Coditos with tuna
Tortilla francesa con ensalada mixta
Omelette with salad

Lácteo
Lacteal

Hid. 88,5 Prot. 31,6 Lip. 23,1 Kcal. 679,5

25/05/2023

Patatas guisadas
Cooked potatoes
Pechuga de pollo plancha y ensalada
Breast of chicken with salad

Fruta
Fruit

Hid. 70,5 Prot. 33,9 Lip. 13,2 Kcal. 555,8

26/05/2023

Garbanzos estofados
Chickpeas stew
Filete de limanda con ensalada
Baked limanda with salad

Lácteo
Lacteal

Hid. 77,6 Prot. 34,3 Lip. 14,4 Kcal. 598

29/05/2023

Arroz con tomate
Tomato rice
Merluza a la plancha con ensalada
Baked hake with salad

Fruta
Fruit

Hid. 83,9 Prot. 23,4 Lip. 11,2 Kcal. 540

30/05/2023

Alubias blancas con verduritas
Beans with vegetables
Magro de cerdo con ensalada
Pork loin with salad

Fruta
Fruit

Hid. 72 Prot. 38,9 Lip. 20,3 Kcal. 663,4

31/05/2023

Crema de verduras
Cream of vegetable
Pollo asado con ensalada
Roast chicken with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 63,7 Prot. 38 Lip. 23 Kcal. 618,8

Sal (g): 2,8 g
AGS: 9,1 g
Azúcar: 17,3 g



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