

Menú Virgen de la Hoz Abril 2024

Basel - Colegios Guadalajara

Lunes



1

- Crema de Calabacín ECO
- Escalope de Pollo
- Patatas Panadera
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 678 Lip: 30,29 Prot: 33,71 HC: 68,10
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

8

- Coditos al Gratiné
- Salchichas de Pavo al Horno
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 702 Lip: 23,01 Prot: 22,30 HC: 84,29
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

15

- Arroz Campesina
- Merluza al Horno
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 628 Lip: 16,50 Prot: 29,42 HC: 94,10
Cena: Verdura + Carne + Fruta

29

- Macarrones con Atún
- Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 690 Lip: 26,60 Prot: 26,72 HC: 86,25
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Martes

- Lentejas Con Arroz
- Tortilla Francesa con Atún
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 713 Lip: 24,09 Prot: 32,34 HC: 88,41
Cena: Verdura + Ave + Lácteo

9

- Espirales Amatriciana
- Caballa en Aceite
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 749 Lip: 22,08 Prot: 33,13 HC: 85,96
Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

- Lentejas Estofadas con Verduras
- Tortilla Francesa con Queso
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 680 Lip: 27,49 Prot: 32,91 HC: 78,35
Cena: Pasta + Ave + Fruta

23

- Cocido Maragato
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 521 Lip: 13,09 Prot: 30,92 HC: 72,91
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

30

- Lentejas Estofadas con Verduras
- Pollo al Ajillo
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Postre Especial

Kcal: 741 Lip: 23,00 Prot: 49,74 HC: 86,35
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

- Crema de Verduras ECO
- Magro de Cerdo con Tomate
- Patatas Dado
- Pan Integral y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 703 Lip: 20,90 Prot: 34,21 HC: 77,15
Cena: Arroz + Pescado + Fruta

10

- Lentejas Estofadas con Verduras
- Cinta de Lomo Adobada al Horno
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan Integral y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 656 Lip: 20,22 Prot: 43,88 HC: 77,92
Cena: Patata + Huevo + Lácteo

17

- Paella Mixta.
- Merluza a la Bilbaína
- Pimientos Asados
- Pan Integral y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 19,80 Prot: 35,73 HC: 96,21
Cena: Verdura + Carne + Fruta

24

- Fideuá de Verduras ECO
- Jurel al Horno
- Champiñón Rehogado
- Pan Integral y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 678 Lip: 18,19 Prot: 31,64 HC: 87,25
Cena: Arroz + Ave + Fruta

25

- Judías Pintas Estofadas
- Tortilla de Patata con Cebolla
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 689 Lip: 27,22 Prot: 27,24 HC: 86,77
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

26

- Crema de Zanahoria ECO
- Albóndigas de Ternera en Salsa
- Patatas Panadera
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 724 Lip: 32,71 Prot: 24,71 HC: 81,37
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

- Sopa de Cocido
- Cocido Completo con Verduras
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

11

- Arroz con Tomate
- Merluza en Papillote
- Verduras Asadas
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 600 Lip: 14,12 Prot: 27,85 HC: 93,73
Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

- Sopa de Cocido
- Cocido Completo con Verduras
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 651 Lip: 15,31 Prot: 39,53 HC: 92,04
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19

- Judías Verdes con Tomate
- Salmón al Horno
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 617 Lip: 31,17 Prot: 32,52 HC: 52,13
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26

- Crema de Zanahoria ECO
- Albóndigas de Ternera en Salsa
- Patatas Panadera
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Viernes

- Macarrones con Tomate
- Limanda a la Andaluza
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 748 Lip: 25,31 Prot: 35,62 HC: 94,76
Cena: Verdura + Carne + Fruta

12

- Judías Blancas Estofadas con Verduras
- Tortilla de Patata con Cebolla
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 754 Lip: 30,73 Prot: 31,43 HC: 91,27
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19

- Judías Verdes con Tomate
- Salmón al Horno
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 617 Lip: 31,17 Prot: 32,52 HC: 52,13
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

26

- Crema de Zanahoria ECO
- Albóndigas de Ternera en Salsa
- Patatas Panadera
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

JORNADA GASTRONÓMICA CASTILLA Y LEÓN



mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipídios: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.