


**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Abril 2019

COLEGIO: ALTOZANO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	<b>Ensalada variada</b> Arroz a banda Croquetas de jamón Fruta de temporada y pan	2	<b>Ensalada variada</b> Sopa de pescado Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta o lácteo y pan	3	<b>Ensalada variada</b> Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado Fruta de temporada y pan	4	<b>Ensalada variada</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada y pan	5	<b>Ensalada variada</b> Macarrones con boloñesa de atún Pescado a la romana Postre lácteo y pan	Kcl: 687 HC: 81 Prot: 32 Lip: 29
8	<b>Ensalada variada</b> Fideuá de pollo San Marino (merluza, jamón york y queso) con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan	9	<b>Ensalada variada</b> Sopa minestrone Lomo adobado con patatas fritas Fruta o lácteo y pan	10	<b>Ensalada variada</b> Alubias estofadas a la riojana Tortilla francesa de queso Fruta de temporada y pan	11	<b>Ensalada variada</b> Olleta alicantina Jamoncitos de pollo al limón con cebolla y patatas al horno Fruta de temporada y pan	12	<b>Ensalada variada</b> Arroz a la napolitana Caella a la andaluza Postre lácteo y pan	Kcl: 677 HC: 80 Prot: 32 Lip: 25
15	<b>Ensalada variada</b> Espaguetis a la boloñesa Filete de merluza al limón con salteado de cebolla y champiñones Fruta de temporada y pan	16	Ensalada completa Paella valenciana Fruta o lácteo y pan	17	<b>Ensalada variada</b> Crema de zanahoria Hamburguesa completa con patatas fritas Fruta de temporada y pan	18	<b>JUEVES SANTO</b>	19	<b>VIERNES SANTO</b>	Kcl: 820 HC: 107 Prot: 27 Lip: 35
22	<b>NO LECTIVO</b>	23	<b>NO LECTIVO</b>	24	<b>NO LECTIVO</b>	25	<b>NO LECTIVO</b>	26	<b>NO LECTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
29	<b>Ensalada variada</b> Crema de calabacín con queso Canelones de carne Fruta de temporada y pan	30	<b>Ensalada variada</b> Lentejas a la riojana Contramuslo de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta o lácteo y pan							Kcl: 794 HC: 95 Prot: 33 Lip: 33