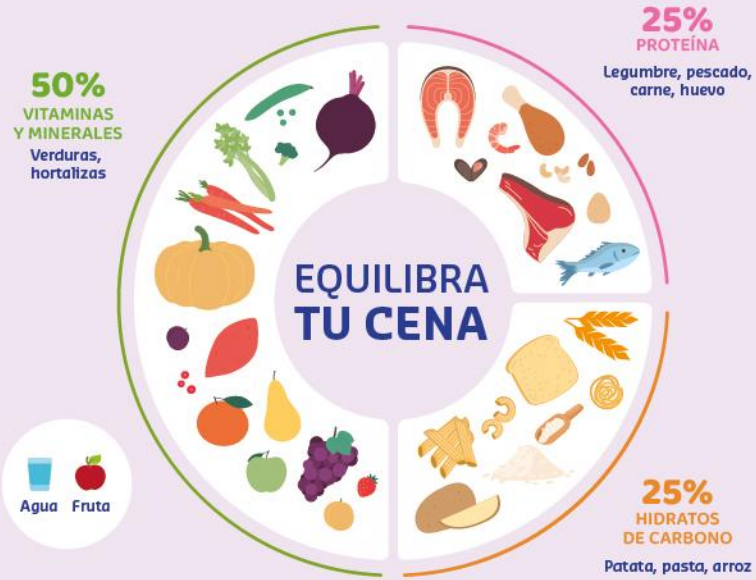
Colegio El Encinar Córdoba

Marzo 2024

Menú del día (7-9)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 — SIN SERVICIO DE COMEDOR
4 — Kcal 519, HC 74, Lip 14, Prot 23 Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Fideuá de pescado y verduritas de la huerta Fruta de temporada	5 — Kcal 650, HC 62, Lip 34, Prot 25 Alubias pintas guisadas con zanahorias Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún Ensalada de lechuga y cebolla con orégano Fruta de temporada	6 — Kcal 502, HC 61, Lip 21, Prot 16 Sopa maravilla Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur	7 — Kcal 513, HC 73, Lip 15, Prot 21 Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada Lomo de cerdo asado con manzana verde Patatas fritas caseras Fruta de temporada	8 — Kcal 488, HC 50, Lip 21, Prot 24 Crema de calabacín natural Pez san pedro al horno con ajos confitados y perejil Patatas fritas crujientes Fruta de temporada
11 — Kcal 529, HC 55, Lip 22, Prot 29 Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	12 — Kcal 488, HC 65, Lip 15, Prot 24 Curry de arroz con verduras Solomillo de pollo asado con limón y pimienta Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta de temporada	13 — Kcal 683, HC 63, Lip 35, Prot 27 Cocido tradicional completo Croquetas artesanas de jamón Fruta de temporada	14 — Kcal 459, HC 51, Lip 18, Prot 24 Crema de calabaza natural Hamburguesa de ternera a la plancha Cous cous salteado Yogur	15 — Kcal 485, HC 70, Lip 12, Prot 23 Fusilli con salsa de tomate casera Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
18 — Kcal 811, HC 87, Lip 40, Prot 27	19 — Kcal 476, HC 47, Lip 20, Prot 27	20 — Kcal 594, HC 61, Lip 28, Prot 21	21 — Kcal 433, HC 47, Lip 18, Prot 21	22 — Kcal 546, HC 66, Lip 22, Prot 20
Lentejas estofadas al estilo tradicional Flamenquines de jamón york y queso Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta de temporada	Alubias blancas guisadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur	Sopa minestrone Albóndigas de salmón con salsa de tomate Patatas asadas Fruta de temporada	Guiso de patatas con costillas de cerdo adobadas Suprema de merluza rebozada a la andaluza Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Huevos fritos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
25 — Kcal, HC, Lip, Prot	26 — Kcal, HC, Lip, Prot	27 — Kcal, HC, Lip, Prot	28 — Kcal, HC, Lip, Prot	29 — Kcal, HC, Lip, Prot
SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR	SIN SERVICIO DE COMEDOR



Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA