Colegio El Prado

JUNIO

Menú del día General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 625 HC 61 Lip 21 Prot 49 Sopa de fideos con picadillo de huevo y pollo Estofado de ternera al estilo tradicional Salteado mediterráneo de verduras y patata dado Yogur natural Pan	2 Kcal 694 HC 95 Lip 21 Prot 30 Macarrones con salsa boloñesa Filete de merluza empanada Ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral	3 Kcal 634 HC 79 Lip 22 Prot 30 Alubias blancas guisadas a la jardinera Albóndigas de ternera con salsa de tomate casera Patatas fritas dado Flan de vainilla Pan
6 Kcal 610 HC 84 Lip 20 Prot 24 Paella de pollo y verduritas de la huerta Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan integral	7 Kcal 634 HC 81 Lip 24 Prot 22 Lentejas guisadas a la hortelana Croquetas artesanas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan	8 Kcal 651 HC 51 Lip 32 Prot 39 Crema de verduras natural Lomo de cerdo al horno Ensalada Yogur natural Pan	9 Kcal 558 HC 74 Lip 18 Prot 24 Sopa de estrellitas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas crujientes Fruta de temporada Pan integral	10 Kcal 636 HC 76 Lip 21 Prot 35 Coditos gratinados con queso fundido Lomo de bacalao rebozado Ensalada mixta Helado Pan
13 Kcal 575 HC 66 Lip 22 Prot 27 Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Albóndigas de ternera con salsa de tomate Arroz blanco Fruta de temporada Pan integral	14 Kcal 581 HC 65 Lip 23 Prot 27 Crema de zanahoria natural Jamoncitos de pollo asados en su jugo Patatas fritas crujientes Yogur natural Pan	15 Kcal 576 HC 94 Lip 12 Prot 23 Arroz blanco con tomate frito San jacobo de jamón y queso fundido al horno Ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral	16 Kcal 629 HC 85 Lip 23 Prot 16 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada Fruta de temporada Pan	17 Kcal 673 HC 69 Lip 29 Prot 33 Guiso de patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Natillas de vainilla Pan
20 Kcal 699 HC 87 Lip 26 Prot 30 Lentejas con verduras Nuggets de pollo al horno Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada Pan integral	21 Kcal 613 HC 76 Lip 22 Prot 26 Crema de calabaza y puerro natural Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Fruta de temporada Pan	22 Kcal 545 HC 91 Lip 11 Prot 20 Sopa de estrellitas Pizza de jamón york y queso fundido Helado Pan	23 Kcal 684 HC 84 Lip 24 Prot 30 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Filete de limanda empanada Zanahoria dado rehogada Yogur natural Pan	24 SIN SERVICIO DE COMEDOR
27 SIN SERVICIO DE COMEDOR	28 SIN SERVICIO DE COMEDOR	29 SIN SERVICIO DE COMEDOR	30 SIN SERVICIO DE COMEDOR	

Colegio El Prado

JUNIO

Sin GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 426 HC 30 Lip 17 Prot 37 Sopa de fideos s/g-h Estofado de ternera al estilo tradicional Salteado mediterráneo de verduras y patata dado Yogur natural	2 Kcal 507 HC 60 Lip 19 Prot 23 Macarrones s/g-h con salsa boloñesa Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada mixta Fruta de temporada	3 Kcal 648 HC 78 Lip 24 Prot 30 Alubias blancas guisadas a la jardinera Albóndigas de ternera con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Flan de vainilla
6 Kcal 518 HC 66 Lip 19 Prot 20 Paella de pollo y verduritas de la huerta Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta de temporada	7 Kcal 680 HC 71 Lip 33 Prot 24 Lentejas guisadas a la hortelana Croquetas artesanas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	8 Kcal 540 HC 27 Lip 32 Prot 36 Crema de verduras natural Lomo de cerdo al horno Ensalada Yogur natural	9 Kcal 466 HC 56 Lip 18 Prot 19 Sopa de pasta s/g-h Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	10 Kcal 512 HC 62 Lip 17 Prot 28 Coditos s/g-h con tomate frito Lomo de bacalao al horno con picada de perejil fresco Ensalada mixta Helado
13 Kcal 483 HC 49 Lip 21 Prot 24 Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Albóndigas de ternera con salsa de tomate Arroz blanco Fruta de temporada	14 Kcal 564 HC 42 Lip 26 Prot 39 Crema de zanahoria natural Jamoncitos de pollo asados en su jugo Patatas fritas crujientes Yogur natural	15 Kcal 484 HC 76 Lip 11 Prot 19 Arroz blanco con tomate frito San jacobo de jamón y queso fundido al horno Ensalada mixta Fruta de temporada	16 Kcal 675 HC 82 Lip 30 Prot 17 Espaguetis s/g-h con salsa boloñesa Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada Fruta de temporada	17 Kcal 562 HC 46 Lip 29 Prot 30 Guiso de patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Natillas de vainilla
20 Kcal 420 HC 34 Lip 21 Prot 24 Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Filete de pollo asado en su jugo Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	21 Kcal 504 HC 44 Lip 25 Prot 26 Crema de calabaza y puerro natural Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Yogur natural	22 Kcal 433 HC 69 Lip 13 Prot 11 Sopa de fideos s/g-h Pizza de jamón york y queso fundido s/g Helado	23 Kcal 564 HC 59 Lip 23 Prot 30 Macarrones con salsa de tomate casera s/g-h Filete de limanda en tempura s/g Zanahoria dado rehogada Yogur natural	24 SIN SERVICIO DE COMEDOR
27 SIN SERVICIO DE COMEDOR	28 SIN SERVICIO DE COMEDOR	29 SIN SERVICIO DE COMEDOR	30 SIN SERVICIO DE COMEDOR	

Colegio El Prado

JUNIO

Sin huevo General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 426 HC 30 Lip 17 Prot 37 Sopa de fideos s/g-h Estofado de ternera al estilo tradicional Salteado mediterráneo de verduras y patata dado Yogur natural	2 Kcal 456 HC 60 Lip 14 Prot 21 Macarrones con salsa de tomate casera s/g-h Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada mixta Fruta de temporada	3 Kcal 679 HC 70 Lip 31 Prot 30 Alubias blancas guisadas a la jardinera Albóndigas de ternera con salsa de tomate Patatas fritas dado Flan de vainilla
6 Kcal 448 HC 52 Lip 15 Prot 26 Paella de pollo y verduritas de la huerta Jamón york a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada	7 Kcal 538 HC 67 Lip 21 Prot 20 Lentejas guisadas a la hortelana Empanadillas de atún al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	8 Kcal 540 HC 27 Lip 32 Prot 36 Crema de verduras natural Lomo de cerdo al horno Ensalada Yogur natural	9 Kcal 466 HC 56 Lip 17 Prot 20 Sopa de estrellitas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	10 Kcal 512 HC 62 Lip 17 Prot 28 Coditos s/g-h con tomate frito Lomo de bacalao al horno con picada de perejil fresco Ensalada mixta Helado
13 Kcal 567 HC 50 Lip 30 Prot 24 Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Albóndigas de ternera a la jardinera Arroz blanco Fruta de temporada	14 Kcal 564 HC 42 Lip 26 Prot 39 Crema de zanahoria natural Jamoncitos de pollo asados en su jugo Patatas fritas crujientes Yogur natural	15 Kcal 484 HC 76 Lip 11 Prot 19 Arroz blanco con tomate frito San jacobo de jamón y queso fundido al horno Ensalada mixta Fruta de temporada	16 Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 28 Espaguetis s/g-h con salsa boloñesa Merluza enharinada Ensalada Fruta de temporada	17 Kcal 525 HC 45 Lip 25 Prot 30 Guiso de patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Natillas de vainilla
20 Kcal 552 HC 57 Lip 20 Prot 35 Lentejas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	21 Kcal 502 HC 53 Lip 22 Prot 23 Crema de calabaza y puerro natural Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	22 Kcal 434 HC 68 Lip 11 Prot 16 Sopa de estrellitas Pizza de jamón york y queso fundido Helado	23 Kcal 415 HC 52 Lip 14 Prot 21 Macarrones con salsa de tomate casera s/g-h Filete de limanda al horno con picada de perejil Zanahoria dado rehogada Yogur natural	24 SIN SERVICIO DE COMEDOR
27 SIN SERVICIO DE COMEDOR	28 SIN SERVICIO DE COMEDOR	29 SIN SERVICIO DE COMEDOR	30 SIN SERVICIO DE COMEDOR	

Colegio El Prado

JUNIO

Sin legumbres General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 514 HC 38 Lip 20 Prot 45 Sopa de fideos con picadillo de huevo y pollo Estofado de ternera al estilo tradicional Salteado mediterráneo de verduras y patata dado Yogur natural	2 Kcal 667 HC 83 Lip 24 Prot 31 Macarrones con salsa boloñesa Filete de merluza empanada Ensalada mixta Fruta de temporada	3 Kcal 573 HC 53 Lip 25 Prot 34 Crema de puerros natural Albóndigas de ternera con salsa de tomate Patatas fritas dado Flan de vainilla
6 Kcal 549 HC 67 Lip 22 Prot 20 Paella de pollo y verduritas de la huerta Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	7 Kcal 543 HC 55 Lip 29 Prot 16 Guiso de patatas con taquitos de pollo Croquetas artesanas de jamón Ensalada de lechuga Fruta de temporada	8 Kcal 540 HC 27 Lip 32 Prot 36 Crema de verduras natural Lomo de cerdo al horno Ensalada Yogur natural	9 Kcal 466 HC 56 Lip 17 Prot 20 Sopa de estrellitas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	10 Kcal 602 HC 65 Lip 23 Prot 35 Coditos gratinados con queso fundido Lomo de bacalao rebozado Ensalada mixta Helado
13 Kcal 534 HC 57 Lip 23 Prot 24 Sopa de fideos Albóndigas de ternera a la jardinera Arroz blanco Fruta de temporada	14 Kcal 564 HC 42 Lip 26 Prot 39 Crema de zanahoria natural Jamoncitos de pollo asados en su jugo Patatas fritas crujientes Yogur natural	15 Kcal 484 HC 76 Lip 11 Prot 19 Arroz blanco con tomate frito San jacobo de jamón y queso fundido al horno Ensalada mixta Fruta de temporada	16 Kcal 581 HC 72 Lip 23 Prot 15 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada Fruta de temporada	17 Kcal 562 HC 46 Lip 29 Prot 30 Guiso de patatas a la marinera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Natillas de vainilla
20 Kcal 538 HC 70 Lip 22 Prot 14 Arroz blanco con tomate frito Nuggets de pollo al horno Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	21 Kcal 502 HC 53 Lip 22 Prot 23 Crema de calabaza y puerro natural Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	22 Kcal 434 HC 68 Lip 11 Prot 16 Sopa de estrellitas Pizza de jamón york y queso fundido Helado	23 Kcal 666 HC 69 Lip 28 Prot 31 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Filete de limanda empanada Zanahoria dado rehogada Yogur natural	24 SIN SERVICIO DE COMEDOR
27 SIN SERVICIO DE COMEDOR	28 SIN SERVICIO DE COMEDOR	29 SIN SERVICIO DE COMEDOR	30 SIN SERVICIO DE COMEDOR	

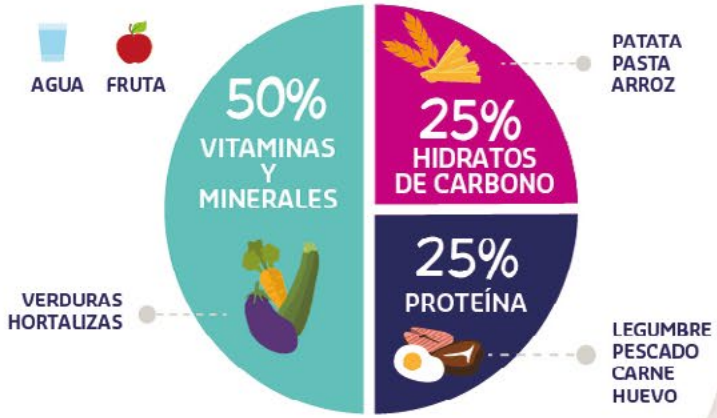
Colegio El Prado

JUNIO

Sin pescado/marisco General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 514 HC 38 Lip 20 Prot 45 Sopa de fideos con picadillo de huevo y pollo Estofado de ternera al estilo tradicional Salteado mediterráneo de verduras y patata dado Yogur natural	2 Kcal 536 HC 63 Lip 21 Prot 24 Macarrones con salsa boloñesa Tortilla francesa de pavo Ensalada mixta Fruta de temporada	3 Kcal 595 HC 71 Lip 20 Prot 33 Alubias blancas guisadas a la jardinera Albóndigas de ternera con salsa de tomate Patatas fritas dado Flan de vainilla
6 Kcal 518 HC 66 Lip 19 Prot 20 Paella de pollo y verduritas de la huerta Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta de temporada	7 Kcal 680 HC 71 Lip 33 Prot 24 Lentejas guisadas a la hortelana Croquetas artesanas de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	8 Kcal 540 HC 27 Lip 32 Prot 36 Crema de verduras natural Lomo de cerdo al horno Ensalada Yogur natural	9 Kcal 466 HC 56 Lip 17 Prot 20 Sopa de estrellitas Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	10 Kcal 515 HC 57 Lip 19 Prot 28 Coditos gratinados con queso fundido Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Helado
13 Kcal 567 HC 50 Lip 30 Prot 24 Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Albóndigas de ternera a la jardinera Arroz blanco Fruta de temporada	14 Kcal 564 HC 42 Lip 26 Prot 39 Crema de zanahoria natural Jamoncitos de pollo asados en su jugo Patatas fritas crujientes Yogur natural	15 Kcal 484 HC 76 Lip 11 Prot 19 Arroz blanco con tomate frito San jacobo de jamón y queso fundido al horno Ensalada mixta Fruta de temporada	16 Kcal 581 HC 72 Lip 23 Prot 15 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada Fruta de temporada	17 Kcal 547 HC 42 Lip 30 Prot 28 Guiso de patatas con taquitos de pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Natillas de vainilla
20 Kcal 607 HC 69 Lip 25 Prot 26 Lentejas con verduras Nuggets de pollo al horno Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	21 Kcal 502 HC 53 Lip 22 Prot 23 Crema de calabaza y puerro natural Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	22 Kcal 434 HC 68 Lip 11 Prot 16 Sopa de estrellitas Pizza de jamón york y queso fundido Helado	23 Kcal 543 HC 56 Lip 24 Prot 22 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Tortilla francesa Zanahoria dado rehogada Yogur natural	24 SIN SERVICIO DE COMEDOR
27 SIN SERVICIO DE COMEDOR	28 SIN SERVICIO DE COMEDOR	29 SIN SERVICIO DE COMEDOR	30 SIN SERVICIO DE COMEDOR	

EQUILIBRA *tu cena*



LA CIENCIA DEL SABOR

Comer bien para cuidar EL MAR

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, LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO, LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO, CARNE, LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Este verano cuida el océano:

- Mantén la playa limpia y no tires comida al mar.
- Respeta el fondo marino.
- Consume pescado sostenible.
- Reduce el uso de plásticos.

Caracolas con marisco y salsa Aurora

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Pasta coditos - 500 gr.
Tomate frito - 250 gr.
Mejillones pelados - 100 gr.
Calamar en dados - 100 gr.
Agua
Aceite
Sal

Salsa bechamel 250 gr.

Leche semidesnatada - 800 ml.
Margarina - 85 gr.
Nuez moscada molida - 5 gr.
Harina de maíz - 85 gr.

COCINA CON... **PEPE**

ELABORACIÓN:

- Cocer la pasta en agua con sal.
- Elaborar la salsa bechamel al gusto.
- Añadir el tomate frito a la bechamel y mezclar bien.
- Saltear los mejillones, el calamar, incorporar la salsa y poner a punto de sal.
- Escurrir la pasta y mezclar todo bien.
- Y ya está lista. ¡A disfrutar!

Aprendiendo a Comer by sodexo