Colegio de Fomento Miralvent

MARZO

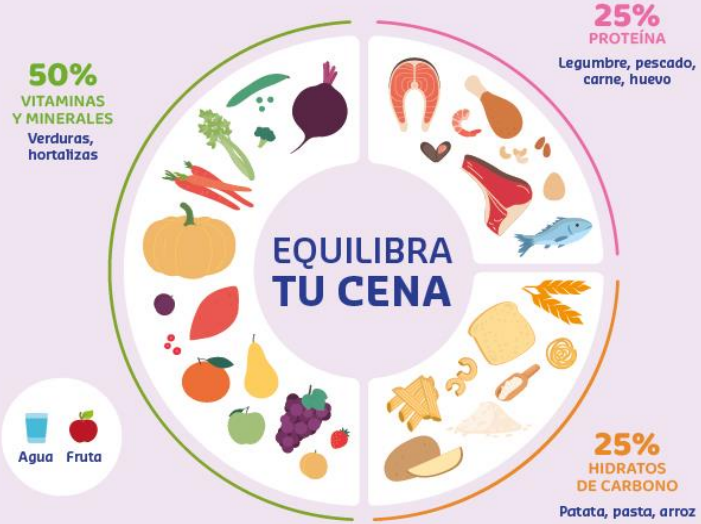
MENÚ GENERAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	**1** Kcal 585 HC 57 Lip 29 Prot 23 Crema de calabacín Abadejo en tempura Patatas fritas Fruta fresca de temporada
4 Kcal 655 HC 85 Lip 25 Prot 22 Fusilli boloñesa Varitas de merluza Berenjena dorada Fruta fresca de temporada	**5** Kcal 459 HC 51 Lip 20 Prot 19 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas gajo Fruta fresca de temporada	**6** Kcal 713 HC 77 Lip 28 Prot 37 Potaje valenciano Lomo adobado a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada Postre lácteo	**7** Kcal 713 HC 76 Lip 36 Prot 21 Arroz a banda Croquetas de jamón y empanadillas Pisto hortelano Fruta fresca de temporada	**8** Kcal 545 HC 55 Lip 23 Prot 29 Lentejas a la jardinera Revuelto de atún Champiñón salteado Fruta fresca de temporada
11 Kcal 688 HC 79 Lip 30 Prot 23 Macarrones integrales la italiana Calamares a la romana Verduras salteadas Fruta fresca de temporada	**12** Kcal 520 HC 58 Lip 19 Prot 29 Olleta de la plana Tortilla de jamón york Guisantes salteados Fruta fresca de temporada	**13** Kcal 617 HC 67 Lip 27 Prot 27 Guiso de patatas con verduras de temporada Estofado de magro Menestra de verduras Fruta fresca de temporada Postre lácteo	**14** Kcal 883 HC 67 Lip 57 Prot 25 Arroz a la cubana Longanizas al horno Calabacín dorado Fruta fresca de temporada	**15** Kcal 496 HC 60 Lip 19 Prot 20 Sopa minestrone Merluza en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada

"En este centro, cada día se servirá una ensalada variada, esta estará aliñada con aceite de oliva virgen extra.
Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.
Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja."

SAE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18 Kcal 590 · HC 88 · Lip 19 · Prot 16 Espaguetis pomodoro con hierbas aromáticas Empanadillas de atún Calabacín asado Fruta fresca de temporada	**19** Kcal · HC · Lip · Prot San José	**20** Kcal 665 · HC 104 · Lip 17 · Prot 24 Arroz con verduras Sanjacobo Tomate provenzal Fruta fresca de temporada Postre lácteo	**21** Kcal 598 · HC 54 · Lip 26 · Prot 36 Crema de verduras Jamoncitos e pollo asados Patatas fritas Fruta fresca de temporada	**22** Kcal 582 · HC 65 · Lip 20 · Prot 35 Garbanzos a la hortelana Bacalao dorado Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada
25 Kcal 548 · HC 53 · Lip 28 · Prot 19 Sopa de estrellas con juliana de verdura Rabas de calamar Patatas fritas Fruta fresca de temporada	**26** Kcal 644 · HC 71 · Lip 24 · Prot 35 Lentejas estofadas con arroz integral Lomo de cerdo asado Pisto de verduras Fruta fresca de temporada	**27** Kcal 754 · HC 84 · Lip 31 · Prot 35 Paella valenciana Entremeses Fruta fresca de temporada Postre lácteo	**28** Kcal · HC · Lip · Prot Jueves Santo	**29** Kcal · HC · Lip · Prot Viernes Santo



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