

Menú Basal Primer Trimestre Curso 2018 - 2019



COLEGIO SAN MARTIN DE PORRES MIECOLES

MARTES

VIERNES

10-sep 05-nov	08-oct 03-dic	Potaje de lentejas con gofio
Espaguetis a la boloñesa		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 621 Kcal. P.: 26 C.: 82 L.: 9		

11-sep 06-nov	09-oct 04-dic	Crema de de temporada
Jamoncitos al horno con papas al ajillo		
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua 607 Kcal. P.: 20 HC.: 63 L.: 22		

12-sep 07-nov	10-oct 05-dic	Sopa de letras
Churros de merluza con ensalada mixta		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 601 Kcal. P.: 23 C.: 45 L.: 10		

13-sep 08-nov	11-oct 06-dic	Crema de zanahoria y brócoli
Lomo asado en salsa de piña con arroz blanco		
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua 778 Kcal. P.: 29 HC.: 89 L.: 32		

14-sep 09-nov	12-oct 07-dic	Potaje de colinos con gofio
Tortilla española con loncha de jamón de pavo		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 673 Kcal. P.: 23 HC.: 59 L.: 35		

17-sep 12-nov	15-oct 10-dic	Crema de calabaza y calabacín
Croquetas de jamón ibérico con ensalada griega		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 682 Kcal. P.: 17 HC.: 73 L.: 33		

18-sep 13-nov	16-oct 11-dic	Potaje de berros con gofio
Macarrones con tomate casero y salchichas		
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua 710 Kcal. P.: 24 C.: 86 L.: 24		

19-sep 14-nov	17-oct 12-dic	Sopa de fideos
Filete de filetan con mojo rojo y papas cocidas		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 610 Kcal. P.: 25 C.: 42 L.: 21		

20-sep 15-nov	18-oct 13-dic	Crema cuatro estaciones con queso
Pollo con salsa tropical y arroz vegetal		
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua 724 Kcal. P.: 31 C.: 96 L.: 20		

21-sep 16-nov	19-oct 14-dic	Potaje de garbanzos
Estofado de cerdo con papitas		
Fruta en almíbar, Pan blanco ó integral, Agua 796 Kcal. P.: 32 HC.: 68 L.: 40		

24-sep 19-nov	22-oct 17-dic	Crema de espinacas
Albóndigas a la jardinera con arroz blanco		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 601 Kcal. P.: 10 HC.: 76 L.: 26		

25-sep 20-nov	23-oct 18-dic	Potaje de habichuelas con gofio
Cordon blue con ensalada de frutas tropicales		
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua 732 Kcal. P.: 28 HC.: 78 L.: 30		

26-sep 21-nov	24-oct 19-dic	Crema de zanahoria con calabaza
Arroz marinero con potón, mejillones y pescado		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 620 Kcal. P.: 12 HC.: 72 L.: 12		

27-sep 22-nov	25-oct 20-dic	Sopa de estrelitas
Delicias de pollo con papas dado con aroma al cilantro y orégano		
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua 780 Kcal. P.: 17 HC.: 79 L.: 40		

28-sep 23-nov	26-oct 21-dic	Potaje de verdura del tiempo con gofio
Macarrón concha con salsa de tomate y atún		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 615 Kcal. P.: 22 C.: 88 L.: 7		

01-oct 26-nov	29-oct	Potaje canario con gofio
Muslo de pollo al horno y papas al ajillo		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 603 Kcal. P.: 10 HC.: 60 L.: 20		

02-oct 27-nov	30-oct	Crema de acelgas
Arroz con carne y guisantes		
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua 677 Kcal. P.: 18 HC.: 75 L.: 18		

03-oct 28-nov	31-oct	Sopa hortelana
Tortilla española con cebolla y perejil y ensalada variada		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 602 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 31		

04-oct 29-nov	01-nov	Potaje de judías blancas
Macarrones a la napolitana con taquitos de jamón		
Lácteo, Pan blanco ó integral, Agua 653 Kcal. P.: 27 HC.: 88 L.: 12		

05-oct 30-nov	02-nov	Crema reina con queso
Fogonero frito con papas cocidas y mojo verde		
Fruta, Pan blanco ó integral, Agua 609 Kcal. P.: 32 HC.: 71 L.: 32		

16 de Octubre de 2018

Día Mundial de la Alimentación

29 de Noviembre de 2018
Jornada Gastronómica Italiana

21 de Diciembre de 2018
Surtido Navideño

