



MENÚ MARZO 2020

colegio "Víctor Pradera"



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
P. CENA	<p>Lechuga, remolacha, cebolla/Encisam,remolatxa,ceba 2</p> <p>1- Espaguetis con salsa de tomate, atún y queso <i>Espaguetis amb salsa i tonyina</i></p> <p>2- Revuelto de huevo y verduritas <i>Regirat d'ou i verdura</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:641.9 HC:97g P:28g L:26g S:1,6g</p> <p>Carne blanca + tubérculo + Verduras Pavo relleno de verduras al horno con patatas</p>	<p>Lechuga, pepino, olivas/Encisam,cagambre,olives 3</p> <p>1- Varita de merluza con zanahoria rallada <i>Vareta de lluç amb carlota</i></p> <p>2- Arroz a la cubana <i>Arròs a la cubana</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:768 HC:98g P:20g L:31g S:1,6g</p> <p>Legumbre + cereal integral + verdura Hamburguesas caseras de judías blancas y curry con ensalada</p>	<p>Lechuga,zanahoria,cebolla/ Encisam,carlota,ceba 4</p> <p>1- Crema de verduras con picatostes <i>Crema de verdure amb crostons</i></p> <p>2- Pechuga de pollo a la plancha con tomate gratinado al horno <i>Pit de pollastre a la planxa amb tomaca</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:635 HC:61g P:24g L:32g S:1,5g</p> <p>Pescado blanco + cereal integral + verdura Dorada a la plancha con ensalada de couscous integral</p>	<p>Lechuga, zanahoria, tomate/Encisam,carlota,tomaca 5</p> <p>1- Fabada de alubias blancas con patatas <i>Fabada de fesols blancs amb creïlles</i></p> <p>2- Tortilla de espinacas <i>Truïta d'espinacs</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:680 HC:51g P:30g L:30g S:1,6g</p> <p>Queso/frutos secos + Arroz integral + verdura Crema de calabaza y queso con arroz integral salteado con pasas y nueces</p>	<p>Lechuga,remolacha,cebolla/Encisam,remolatxa,ceba 6</p> <p>1- Guiso de caracolas con pollo <i>Guisat de caragols de mar amb pollastre</i></p> <p>2- Merluza a la marinera <i>Lluç a la marinera</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Lácteo/Làctic</p> <p>Kcal:722 HC:73g P:27g L:30g S:1,6g</p> <p>Huevo + tubérculo + verdura Patatas a lo pobre con huevo, cebolla y pimientos</p>
P. CENA	<p>Lechuga, zanahoria y maíz/Encisam,carlota,dacsa 9</p> <p>1- Ensalada murciana <i>Ensalada murciana</i></p> <p>2- Arroz a banda <i>Arròs a banda</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:707 HC:94g P:16g L:27g S:1,6g</p> <p>Legumbre + Cereal integral + Verdura Tosta de hummus de remolacha y escalibada de verduras</p>	<p>Lechuga, pepino, tomate/Encisam,cagambre,tomaca 10</p> <p>1- Sopa de cocido <i>Sopa de bullit</i></p> <p>2- Cocido <i>Bullit</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:679 HC:86.8g P:17.8g L:27g S:1,6g</p> <p>Huevo + Arroz integral + Verdura Fideos de arroz con huevo escalfado y verduras</p>	<p>Lechuga, remolacha,cebolla/Encisam,remolatxa,ceba 11</p> <p>1- Macarrones con tomate <i>Macarrons amb tomaca</i></p> <p>2- Bacalao en salsa con judías verdes <i>Bacallà en salsa amb fesols verds</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:667 HC:95g P:23g L:22.6g S:1,5g</p> <p>Legumbre + tubérculo + Verdura Habitas salteadas con patatita y champiñones</p>	<p>Lechuga, maíz, tomate/Encisam, dacsa, tomaca 12</p> <p>1- Crema de calabacín y yogur <i>Crema de carabasseta i iogurt</i></p> <p>2- Hamburguesa mixta encebollada con patatas <i>Hamburguesa amb ceba i creïlles</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:607 HC:60g P:25g L:33g S:1,6g</p> <p>Marisco + Arroz integral+ Verdura Brochetas de verduras y sepia a la plancha en salsa verde</p>	<p>Lechuga,zanahoria olivas/Encisam,carlota,olives 13</p> <p>1- Lentejas con verduras <i>Lentilles amb verdure</i></p> <p>2- Revuelto de huevo con calabacín y patatitas <i>Regirat d'ou amb carabasseta i creïlles</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Lácteo/Làctic</p> <p>Kcal:701 HC:83g P:27g L:25g S:1,5g</p> <p>Carne blanca + Cereal integral + Verdura Fajitas caseras de pollo y verduras</p>
P. CENA	<p>Lechuga, zanahoria, olivas/Encisam,carlota, olives 16</p> <p>1- Vichysoise <i>Vichysoise</i></p> <p>2- Zeppelin de merluza con menestra <i>Zeppelin de lluç amb menestra</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:727 HC:62g P:18g L:40g S:1,6g</p> <p>Huevo + Cereal integral + verdura Quiche de verduras casera</p>	<p>Lechuga,remolacha,cebolla/Encisam,remolatxa,ceba 17</p> <p>1- Ensalada capresse con tomate y queso fresco <i>Ensalada capresse</i></p> <p>2- Paella Valenciana <i>Paella Valenciana</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:704 HC:92.8g P:25.8g L:26.6g S:1,6g</p> <p>Legumbre + tubérculo + verdura Crema de guisantes y croquetas de brócoli y zanahoria al horno</p>	<p>Lechuga, pepino, tomate/Encisam,cagambre,tomaca 18</p> <p>1- Sopa de fideos <i>Sopa de fideus</i></p> <p>2- Pollo Asado al horno con patatas y cebolla <i>Pollastre Rostit al forn amb creïlles i ceba</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:596 HC:76.8g P:19.8g L:20.4g S:1,5g</p> <p>Queso/Frutos secos+arroz integral +verdura Pimientos rellenos de arroz, almendras y tomate gratinado al horno</p>	<h2>NO LECTIVO FESTIVO</h2>	
P. CENA	<p>Lechuga, zanahoria y maíz/Encisam,carlota,dacsa 23</p> <p>1- Espirales con nata <i>Espirals amb nata</i></p> <p>2- Merluza a las finas hierbas con menestra <i>Lluç a les fines herbes amb menestra</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:700 HC:89g P:25g L:27g S:1,6g</p> <p>Huevo + tubérculo + verdura Tortilla de patatas con pisto de verduras</p>	<p>Lechuga, remolacha,cebolla/Encisam,remolatxa,ceba 24</p> <p>1- Hervido valenciano con huevo duro <i>Bullit valencià amb ou dur</i></p> <p>2- Magra de cerdo empanada con tomate aliñado <i>Magra de porc empanada</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:696 HC:73.1g P:22g L:23g S:1,5g</p> <p>Queso + Legumbre + verdura Helices de pasta de lenteja roja con salsa de verduras, coliflor y queso</p>	<p>Lechuga,zanahoria,tomate/Encisam,carlota,tomac 25</p> <p>1- Ensalada griega con salsa de yogur y picatostes <i>Ensalada grega amb salsa de iogurt i crostons</i></p> <p>2- Arroz con pollo y guisantes <i>Arròs amb pollastre i pèsols</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:705 HC:96g P:23g L:29g S:1,6g</p> <p>Pescado azul + Cereal integral + verdura Sopa de verduras con fideos integrales y salmón a la plancha con verduritas</p>	<p>Lechuga, pepino,tomate/Encisam,cagambre,tomaca 26</p> <p>1- Olleta Alicantina <i>Olleta Alacantina</i></p> <p>2- Tortilla francesa con champiñones salteados <i>Truïta francesa amb xampinyons saltats</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:716 HC:95g P:27.1g L:28g S:1,6g</p> <p>Carne blanca + cereal integral + verdura Nuggets de pollo caseros con copos de maíz al horno y crema de verduras</p>	<p>Lechuga,zanahoria,olivas/Encisam,carlota, olives 27</p> <p>1- Gazpacho Manchego <i>Gaspaxo Manxec</i></p> <p>2- Bacalao al horno con tomate natural <i>Bacallà al forn</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Lácteo/Làctic</p> <p>Kcal:704 HC:87g P:26g L:28g S:1,6g</p> <p>legumbre + verdura Berenjenas rellenas con pisto de soja texturizada gratinadas al horno</p>
P. CENA	<p>Lechuga, tomate, maíz/Encisam,tomaca,dacsa 30</p> <p>1- Fideua de Marisco <i>Fideua de Marisc</i></p> <p>2- Lomo fresco con zanahoria <i>Llom fresc amb carlota</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:703 HC:85g P:24g L:28g S:1,6g</p> <p>Frutos secos + cereal integral + verdura Ensalada con mango, aguacate, couscous, frutos secos y queso fresco</p>	<p>Lechuga,pepino, cebolla/Encisam,cagambre, ceba 31</p> <p>1- Guiso de garbanzos, patata y acelgas <i>Guisat de cigrons, creïlla i bledes</i></p> <p>2- Zeppelin de bacaladilla con tomate natural <i>Zeppelin de maire amb tomaca natural</i></p> <p></p> <p>Pan blanco y/o integral Pa blanc i/o integral Fruta/fruïta</p> <p>Kcal:735 HC:77g P:29g L:32g S:1,6g</p> <p>Huevo + tubérculo + verdura Crema de verduras y boniato con puerro tostado y tortilla de espinacas</p>	<h3>¡CONSEJO SALUDABLE!</h3> <p>La OMS recomienda una ingesta reducida de azúcares libres a lo largo de toda la vida</p> <p>AZÚCARES LIBRES: azúcar blanca o moreno, azúcares naturalmente presentes en la miel, los zumos de frutas y los concentrados de zumos de frutas.</p> <p>Mejor agua → evitar refrescos Mejor fruta entera → evitar zumos Mejor "comida real" → evitar ultraprocesados</p>		
P. CENA	<p>CONTIENE GLUTEN LACTEOS HUEVOS PESCADO MOLUSCOS CRUSTACEOS FRUTOS DE CÁSCARA SOJA GRANOS DE SESAMO MOSTAZA AJO CACAHUETES BOMBAS DE AGUA DE FRUTOS ALTRAPUCCES</p>				