

Menú marzo 2016 Colegio Poeta Pla y Beltrán

		LUNES 1				MARTES 2				MIÉRCOLES 3				JUEVES 4			
		Comida				Comida				Comida				Comida			
		Sopa de Peix (Sopa de Pescado)				Crema de verdures (Crema de verduras)				Cigrons amb carn (Garbanzos con carne)				Arrós a la cubana (Arroz a la cubana)			
		Cinta de l'om amb creïlles (Cinta de lomo con Patatas)				lluç en salsa amb carlotes baby (Merluza en salsa con zanahorias baby)				Croquetes de bacallà (Croquetas de bacalao)				(Salsitxes i ous fregits (salchichas y huevos fritos)			
		Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)			
		Fruita i pa (Fruta y Pan)				Fruita i pa (Fruta y Pan)				Fruita i pa (Fruta y Pan)				Lacti i pa (Lácteo y Pan)			
Valoración		E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
Nutricional		799,5	51,4	31,24	70,5	627,5	36,4	26,2	61,5	818	26,5	34,48	95	818	30	24,88	123,1
Propuesta		Verdura+ Pescado+ Lácteo				Arroz+ huevo+ Fruta				Patata+ave+ Lácteo				Verdura+ Pescado+ Fruta			
Cenas																	
		LUNES 7				MARTES 8				MIÉRCOLES 9				JUEVES 10			
		Comida				Comida				Comida				Comida			
		Pasta al bruyen (coditos al gratén)				Llenties estofades (Lentejas estofadas)				Crema de Carabasseta (Crema de calabacin)				Olleta alcoiana (fesols, verdurs i magre) (Olleta Alcoyana: (Alubias, verduras y magro)			
		lluç arrebossat (Merluza a la romana)				Truite de pernil (tortilla de jamón york)				Vedella en salsa amb carlotes (Ternera en salsa con zanahorias)				Nuggets (Nuggets de pollo)			
		Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)			
		Fruita i pa (Fruta y Pan)				Fruita i pa (Fruta y Pan)				Lacti i pa (Lácteo y Pan)				Fruita i pa (Fruta y Pan)			
Valoración		E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
Nutricional		879	44,5	31,48	112	818	37,5	36,48	90	839	40,0	44,9	88,1	910	32,5	40,48	106
Propuesta		Verdura+ Carne+ Fruta				Arroz+ Pescado+ Lácteo				Patata+ Ave+ Fruta				Verdura+ Pescado+ Lácteo			
Cenas																	
		LUNES 14				MARTES 15				MIÉRCOLES 16				JUEVES 17			
		Comida				Comida				Comida				Comida			
		Macarrons bolonyesa (macarrones Boloñesa)				Arrós a la cubana (Arroz a la cubana)				Sopa de carn (Sopa de menudillos)				Crema de verdurs (Crema de verduras)			
		Panga en salsa verd (Filete de panga en salsa verde)				(Salsitxes i ous fregits (salchichas y huevos fritos)				cuiet de pollastre en salsa (Muslito de pollo en salsa)				Truita de tonyina amb tomàquet fregit (tortilla de atún con tomate frito)			
		Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)			
		Fruita i pa (Fruta y Pan)				Fruita i pa (Fruta y Pan)				Fruita i pa (Fruta y Pan)				Fruita i pa (Fruta y Pan)			
Valoración		E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
Nutricional		824,5	47,4	30,24	107,5	715	24,5	21,48	112	677	39,8	38,6	60,2	705	22,5	34,5	72,0
Propuesta		Verdura+ Ave+ Lácteo				Verdura+ Pescado+ Fruta				Patata+ jamón+ Fruta				Arroz+ carne+ Fruta			
Cenas																	
		LUNES 21				MARTES 22				MIÉRCOLES 23				JUEVES 24			
		Comida				Comida				Comida				Comida			
		Espaguetis Napolitana (espaguetis napolitana)				Sopa de Peix (Sopa de Pescado)				Arrós a la cubana (Arroz a la cubana)				SEMANA SANTA			
		lluç en salsa amb verdurs (Merluza en salsa con verduritas)				Mandonguilles de carn amb creïlles (Albóndigas de carne con patatas)				(Salsitxes i ous fregits (salchichas y huevos fritos)							
		Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)				Amanida (Ensalada)							
		Fruita i pa (Fruta y Pan)				Fruita i pa (Fruta y Pan)				Natilles i pa (natillas y Pan)							
Valoración		E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC				
Nutricional		887	48	25,88	119,1	870	17,8	31,6	77,2	826	46,0	29,9	94,1				
Propuesta		Verdura+ huevo+ Lácteo				Patata+ pescado+ Fruta				Arroz+ ave+ Fruta							
Cenas																	
		LUNES 28				LUNES 29				LUNES 30				LUNES 31			
		Comida				Comida				Comida				Comida			
		SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA				SEMANA SANTA			

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, cebolla, Zanahoria...)

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

Se encuentra a su disposición toda la información relativa a los alérgenos que componen nuestros platos. Para cualquier duda preguntar en el centro