

MENU DE FEBRERO

COLEGIO GUADALAVIAR

1	Jueves Dijous	Sopa de cocido Sopa d'olla	Entremuslo a la crema con patatas fritas Entrecuix a la crema amb creïlles fregides	Lácteo Lacti	Kcal. 1268 Prot. 75 gr. Calcio 383 mgr. Hierro 17 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	888 1,3 1 35
2	Viernes Divendres	Arroz a banda Arròs a banda	San Jacobo con tomate San Jacobo amb tomata fregida	Fruta Fruita	Kcal. 1285 Prot. 46 gr. Calcio 413 mgr. Hierro 8 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	237 1 0,8 7
5	Lunes Dilluns	Tallarines bolognesa Tallarins bolognesa	Tortilla de calabacín y queso. Jamón serrano Trita de carabasseta i formatge. Pernil salat	Fruta Fruita	Kcal. 1178 Prot. 41 gr. Calcio 489 mgr. Hierro 6 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1862 0,5 0,9 57
6	Martes Dimarts	Lentejas estofadas Llenties estofades	Embutido con pisto Embotit amb samfaina	Lácteo Lacti	Kcal. 1150 Prot. 46 gr. Calcio 650 mgr. Hierro 6 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1017 0,8 1 63
7	Miércoles Dimecres	Arroz cubana Arròs cubana	Emperador enharinado con ensalada y mahonesa Emperador enfarinat amb amanida i maionesa	Fruta Fruita	Kcal. 1103 Prot. 57 gr. Calcio 309 mgr. Hierro 8,5 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1349 0,9 1 60
8	Jueves Dijous	Sopa de pescado Sopa de peix	Escalope a la milanesa con tomate frito Escalopa milanesa amb tomata fregida	Lácteo Lacti	Kcal. 1120 Prot. 58 gr. Calcio 420 mgr. Hierro 7 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1114 1 0,7 36
9	Viernes Divendres	Paella valenciana Paella valenciana	Tortilla paisana y tosta de sobrasada y queso Trita paisana i tosta sobrassada i formatge	Fruta Fruita	Kcal. 1088 Prot. 41 gr. Calcio 317 mgr. Hierro 5,5 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1066 0,7 0,5 26
12	Lunes Dilluns	Sopa cubierta (p)/ Tortellini (m) Sopa coberta (x) / Tortellini (m)	pizza pizza	Fruta Fruita	Kcal. 1112 Prot. 57 gr. Calcio 301 mgr. Hierro 7 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	976 1,3 1 26
13	Martes Dimarts	Crema verduras c/ tostones Crema verdures a/ rostons	Jamón al horno con salsa y arroz pilaf Pernil al forn amb salsa i arròs pilaf	Lácteo Lacti	Kcal. 1103 Prot. 57 gr. Calcio 390 mgr. Hierro 6,5 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1105 0,9 1 60
14	Miércoles Dimecres	Macarrones con salchicha y tomate Macarrons amb salsitxa i tomata	Doré de merluza con papas Doré de lluç amb papas	Fruta Fruita	Kcal. 1168 Prot. 46 gr. Calcio 296 mgr. Hierro 6 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1120 0,5 0,8 58
15	Jueves Dijous	Estofado de carne Estofat de carn	cordón blue de pavo con champiñón cordón blue de titol amb xampiñon	Lácteo Lacti	Kcal. 1264 Prot. 55 gr. Calcio 127 mgr. Hierro 9 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1090 1 0,6 45
16	Viernes Divendres	Arroz rossejat Arròs rossejat	Filete pescadilla rebozado con ensalada Filet de lluçet arrebossat amb amanida	Fruta Fruita	Kcal. 1346 Prot. 55 gr. Calcio 485 mgr. Hierro 8 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1391 0,8 1 46
19	Lunes Dilluns	Espiraes con atún Espirals amb tonyina	Albóndigas con verduras, champiñón y patatas Mandonguilles amb verdures, xampinyó i creïlles	Fruta Fruita	Kcal. 1320 Prot. 47 gr. Calcio 223 mgr. Hierro 7 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	530 0,7 25 57
20	Martes Dimarts	Lentejas con chorizo Llenties amb xoriso	Pollo pepitoria Pollastre pepitoria	Lácteo Lacti	Kcal. 1428 Prot. 40 gr. Calcio 212 mgr. Hierro 6 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	921 0,6 1,2 26
21	Miércoles Dimecres	Arroz cubana Arròs cubana	Emperador plancha con patatas Emperador planxa amb creïlles	Fruta Fruita	Kcal. 1436 Prot. 48 gr. Calcio 306 mgr. Hierro 10 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	455 1 1 53
22	Jueves Dijous	Sopa de letras Sopa de lletres	Hamburguesa plancha con puré de patatas Hamburguesa planxa amb puré de creïlles	Lácteo Lacti	Kcal. 1120 Prot. 58 gr. Calcio 420 mgr. Hierro 7 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1114 1 0,7 36
23	Viernes Divendres	Fideuà de mariscos Fideuà de mariscs	Fiambres variados y croquetas de cocido Companatge i croquetes d'olla	Fruta Fruita	Kcal. 1075 Prot. 43 gr. Calcio 325 mgr. Hierro 5 mgr.	Vit.A Vit.B1 Vit.b2 Vit.C	1012 0,8 0,7 30

26	lunes	Puré de verduras	Pechuga pavo empanado casero. Patatas horno	Fruta	1103	Vit.A	1121
		Pure de verdures	Pit de titot amb empanat casolà. Creïlles forn	Fruita	57 gr.	Vit.B1	0,4
27	martes	Arroz milanesa	Lenguado orly con aros de cebolla y mahonesa	Lácteo	390 mgr.	Vit.b2	1
		Arròs milanesa	Llenguat orly amb anells de ceba i maionesa	Lacti	8,5 mgr.	Vit.C	60
28	miercoles	Garbanzos estofados	Lomo adobado con calabacín a la plancha	Fruta	1230	Vit.A	980
		Cigròns estofats	Llomello adobat amb carabasseta a la planxa	Fruita	58 gr.	Vit.B1	1,3
					345 mgr.	Vit.b2	1
					8 mgr.	Vit.C	50
					1268	Vit.A	888
					75 gr.	Vit.B1	1,3
					383 mgr.	Vit.b2	1
					17 mgr.	Vit.C	34