Marzo 2.024

Colegio C.E.P.R.I.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA 1 • Espaguetis con salsa de tomate y albahaca • Merluza a la romana con ensalada • Fruta y pan *Spaguetti with tomato and basil sauce* *Battered hake with salad* *Fruit and bread* Kcal.: 789 H. Carb.: 118 g Prot.: 29 g Líp.: 25 g AGS: 3 g
DÍA 4 • Crema de verduras • Tortilla de patata con ensalada • Fruta, vaso de leche y pan *Vegetable cream* *Potato omelette and salad* *Fruit, milk and bread* Kcal.: 834 H. Carb.: 101 g Prot.: 26 g Líp.: 38 g AGS: 7 g	**DÍA 5 JORNADA EGIPCIA** • Lentejas egipcias con calabaza y zanahoria • Shawarma de pollo, salsa de yogur y hortalizas • Yogur y pan *Egyptian lentils with pumpkin and carrot* *Chicken shawarma, yogurt sauce and vegetables* *Yogurt and bread* Kcal.:799 H. Carb.: 89 g Prot.: 45 g Líp.: 30 g AGS: 6 g	**DÍA 6** • Puré de calabacín • Filete ruso en salsa con patatas fritas • Fruta y pan *Zucchini puree* *Breaded hamburger with sauce and fried potatoes* *Fruit and bread* Kcal.: 908 H. Carb.: 121 g Prot.: 36 g Líp.: 33 g AGS: 5 g	**DÍA 7** • Sopa de cocido con fideos • Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras • Fruta, vaso de leche y pan *Soup with noodles* *Cocido (chikpeas,,beef, chorizo and vegetables)* *Fruit, milk and bread* Kcal.: 895 H. Carb.: 125 g Prot.: 38 g Líp.: 29 g AGS: 8 g	**DÍA 8** • Arroz especiado con verduras • Filete de merluza a la vizcaína con huevo picado y guarnición de tomate natural • Fruta y pan *Spiced rice with vegetables* *"Vizcaína" style hake with egg and natural tomato* *Fruit and bread* Kcal.: 890 H. Carb.: 131 g Prot.: 33 g Líp.: 29 g AGS: 4 g
DÍA 11 • Macarrones con queso y salsa bechamel • Filete de lomo a la plancha con verduras • Fruta y pan *Macaroni with cheese and bechamel sauce* *Grilled hake loin in light sauce* *Fruit and bread* Kcal.: 947 H. Carb.: 101 g Prot.: 37 g Líp.: 45 g AGS: 13 g	**DÍA 12** • Puré de zanahoria • Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada • Fruta y pan *Carrot puree* *Baked beef lasagne with salad* *Fruit and bread* Kcal.: 827 H. Carb.: 116 g Prot.: 27 g Líp.: 31 g AGS: 8 g	**DÍA 13** • Garbanzos con verduras • Muslos de pollo al horno con patatas fritas • Fruta y pan *Chikpeas with vegetables* *Backed chicken thigs with fried potatoes* *Fruit and bread* Kcal.: 897 H. Carb.: 121 g Prot.: 41 g Líp.: 29 g AGS: 4 g	**DÍA 14** • Arroz blanco con salsa de tomate • Merluza empanada con ensalada • Yogur y pan *Rice with tomato sauce* *Breaded hake with salad* *Yogurt and bread* Kcal.: 874 H. Carb.: 115 g Prot.: 34 g Líp.: 33 g AGS: 5 g	**DÍA 15** • Patatas guisadas con verduras • Tortilla de calabacín con ensalada • Fruta, vaso de leche y pan *Stewed potatoes with vegetables* *Zuchinni omelette with salad* *Fruit, milk and bread* Kcal.: 788 H. Carb.: 103 g Prot.: 25 g Líp.: 31 g AGS: 5 g
DÍA 18 • Lentejas con verduras • Merluza a la romana con ensalada • Fruta, vaso de leche y pan *Lentils with vegetables* *Battered hake with salad* *Fruit, milk and bread* Kcal.: 835 H. Carb.: 103 g Prot.: 39 g Líp.: 32 g AGS: 4 g	**DÍA 19** • Judías verdes con tomate • Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado • Fruta y pan *Green beans with tomato* *Meatballs (mixed burger meat) with vegetables and potatoes* *Fruit and bread* Kcal.: 798 H. Carb.: 104 g Prot.: 38 g Líp.: 28 g AGS: 4 g	**DÍA 20** • Sopa de picadillo de pollo con fideos • Quiche de huevo y bacon con ensalada • Yogur y pan *Soup with chicken and noodles* *Egg and bacon quiche with salad* *Yogurt and bread* Kcal.: 867 H. Carb.: 96 g Prot.: 35 g Líp.: 40 g AGS: 17 g	**DÍA 21** • Alubias blancas con verduras • Croquetas de jamón con ensalada • Fruta, vaso de leche y pan *White beans with vegetables* *Ham croquettes with salad* *Fruit, milk and bread* Kcal.: 853 H. Carb.: 118 g Prot.: 26 g Líp.: 33 g AGS: 4 g	**DÍA 22** FESTIVO/*HOLIDAY*

En los cálculos calóricos no se ha tenido en cuenta el **vaso de leche**. El valor nutricional de un vaso de leche es: Kcal.: 77 H. Carb.: 7 g Prot.: 6 g Líp.: 2 g AGS: 1 g

Menús elaborados y confeccionados por Catergest. Revisados por María Barbero Ferrer, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.
La información sobre los ingredientes de las comidas y declaración de alérgenos se encuentra a disposición de los interesados, según Reglamento UE 1169/2011
La empresa se reserva el derecho de cambiar alguno de los menús, si por causas ajenas a su voluntad se viera obligado a ello.