Colegio Gaztelueta

Febrero 2019

Menú Basal

Elaborado en la cocina del colegio

Tamar RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Kcal 908 Glú 89 Líp 37 Pro 48 1° Crema de verduras 2° Muslo de pollo asado con chips Postre Yogur Pan
4 Kcal 810 Glú 94 Líp 33 Pro 38 1° Patatas alpujarreñas 2° Hamburguesa de bonito con ensalada Postre Fruta Pan	**5** Kcal 814 Glú 101 Líp 25 Pro 49 1° Alubias rojas con verduras 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos Postre Yogur Pan	**6** Kcal 786 Glú 96 Líp 28 Pro 41 1° Espinacas con bechamel y queso 2° Filete ruso con cebolla caramelizada y pimientos Postre Helado Pan	**7** Kcal 829 Glú 112 Líp 26 Pro 43 1° Magnolias con queso 2° Bacalao al horno con verduras Postre Natillas Pan	**8** Kcal 916 Glú 113 Líp 36 Pro 39 1° Lentejas con zanahoria 2° Huevos fritos con patatas Postre Fruta Pan
11 Kcal 864 Glú 95 Líp 29 Pro 48 1° Crema de verduras natural y zanahoria 2° Alitas de pollo con patatas Postre Natillas Pan	**12** Kcal 841 Glú 105 Líp 29 Pro 46 1° Cocido de garbanzos con calabaza 2° Lenguado con salsa de yogur y champiñones Postre Fruta Pan	**13** Kcal 694 Glú 108 Líp 10 Pro 47 1° Macarrones con chorizo y huevo 2° Estofado de pavo a la jardinera Postre Fruta Pan	**14** Kcal 875 Glú 114 Líp 31 Pro 40 1° Paella de conejo 2° Escalope de ternera con verduras Postre Helado Pan	**15** Kcal 826 Glú 91 Líp 40 Pro 29 1° Patatas mimosa con nata 2° Filete de merluza con lechuga Postre Fruta Pan
18 Kcal 666 Glú 85 Líp 23 Pro 33 1° Vainas con patatas 2° Pechuga de pollo empanada con zanahoria y calabacín Postre Fruta Pan	**19** Kcal 999 Glú 118 Líp 57 Pro 27 1° Risotto de setas 2° Huevos fritos con bacon Postre Copa Danone Pan	**20** Kcal 810 Glú 106 Líp 27 Pro 41 1° Alubias blancas con calabaza 2° Merluza a la romana con pimientos Postre Fruta Pan	**21** Kcal 784 Glú 111 Líp 22 Pro 41 1° Magnolias con queso 2° Filete ruso con cebolla caramelizada y pimientos Postre Fruta Pan	**22** Kcal 888 Glú 93 Líp 43 Pro 36 1° Patatas alpujarreñas 2° Lenguado con champiñones Postre Helado Pan
25 Kcal 890 Glú 81 Líp 48 Pro 37 1° Crema de verduras y zanahoria 2° Salchichas con puré de patata Postre Fruta Pan	**26** Kcal 850 Glú 109 Líp 25 Pro 51 1° Cocido de lentejas con puerros 2° Escalope de ternera con verduras Postre Natillas Pan	**27** Kcal 826 Glú 91 Líp 40 Pro 29 1° Patatas mimosa con nata 2° Merluza a la romana con ensalada Postre Fruta Pan	**28** Kcal 731 Glú 95 Líp 23 Pro 39 1° Menestra de verduras 2° Albóndigas con ensalada Postre Fruta Pan	