



# Colegio Gaztelueta

Marzo 2020

## Menú Basal

Comida elaborada en la cocina del colegio



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**2** Kcal 857 Glú 103 Líp 35 Pro 38

1° Espaguetis carbonara

2° Filete de gallo con mahonesa

Postre Fruta Pan

**3** Kcal 962 Glú 114 Líp 34 Pro 55

1° Cocido de lentejas con zanahoria

2° Escalope de ternera con ensalada

Postre Natillas Pan

**4** Kcal 893 Glú 87 Líp 37 Pro 44

1° Patatas alpujarreñas

2° Pollo asado con ensalada

Postre Fruta Pan

**5** Kcal 824 Glú 133 Líp 18 Pro 38

1° Puré de verduras

2° Hamburguesas de bonito con patatas

Postre Fruta Pan

**6** Kcal 905 Glú 128 Líp 32 Pro 32

1° Arroz con tomate

2° Filete de merluza con lechuga

Postre Helado Pan

**9** Kcal 693 Glú 90 Líp 22 Pro 37

1° Crema de verduras natural y zanahoria

2° Albóndigas con lechuga

Postre Fruta Pan

**10** Kcal 837 Glú 125 Líp 23 Pro 38

1° Arroz tres delicias

2° Lenguado con salsa de yogur y champiñones

Postre Fruta Pan

**11** Kcal 846 Glú 110 Líp 22 Pro 56

1° Espaguetis bolognesa

2° Pechuga de pollo empanada con patatas

Postre Fruta Pan

**12** Kcal 859 Glú 100 Líp 37 Pro 35

1° Alubias con chorizo

2° Salchichas al horno con lechuga

Postre Fruta Pan

**13** Kcal 872 Glú 88 Líp 40 Pro 42

1° Canelones de atún

2° Merluza a la romana con limón

Postre Natillas Pan

**16** Kcal 846 Glú 100 Líp 25 Pro 49

1° Macarrones con tomate

2° Muslo y alitas con ensalada

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 950 Glú 104 Líp 45 Pro 38

1° Cocido de garbanzos con calabaza

2° Salchichas con puré de patata

Postre Helado Pan

**18** Kcal 847 Glú 127 Líp 24 Pro 37

1° Risotto de setas

2° Gallo rebozado con ensalada

Postre Fruta Pan

**19** FIESTA

**20** FIESTA

**23** Kcal 859 Glú 77 Líp 49 Pro 32

1° Crema de calabacín

2° Huevos con salchichas

Postre Fruta Pan

**24** Kcal 795 Glú 104 Líp 26 Pro 41

1° Alubias con verduras

2° Merluza a la romana con ensalada

Postre Fruta Pan

**25** Kcal 910 Glú 115 Líp 32 Pro 46

1° Macarrones con tomate

2° Escalope de ternera con patatas

Postre Copa Danone Pan

**26** Kcal 825 Glú 84 Líp 30 Pro 47

1° Patatas a la riojana

2° Muslo de pollo asado con lechuga

Postre Fruta Pan

**27** Kcal 859 Glú 115 Líp 30 Pro 37

1° Arroz negro con chipirones

2° Filete de gallo con ensalada

Postre Fruta Pan

**30** Kcal 731 Glú 109 Líp 17 Pro 40

1° Espaguetis carbonara

2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre Fruta Pan

**31** Kcal 875 Glú 105 Líp 30 Pro 51

1° Lentejas con zanahoria

2° Bacalao rebozado con ensalada

Postre Helado Pan

