

Abril 2018



Colegio Sagrado
Corazón de San Javier

dehonianos

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada Macarrones boloñesa Huevos rotos Pan Fruta fresca y lácteo 668,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:20,2g - HC:92,9g	Ensalada Cocido completo Nuggets de pollo Pan Fruta fresca y lácteo 880,5Kcal - Prot:32,8g - Lip:43,1g - HC:84,1g	Ensalada Guiso de magra Queso fresco o pavo Pan Fruta fresca y lácteo 488,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:16,0g - HC:55,1g	Ensalada Arroz Filete de abadejo Pan Fruta fresca y lácteo 602,4Kcal - Prot:31,5g - Lip:14,1g - HC:83,9g	Ensalada Lentejas con verduras Pizza Pan Fruta fresca y lácteo 757,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:16,9g - HC:114,7g
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Ensalada Sopa de marisco Tortilla Pan Fruta fresca y lácteo 416,2Kcal - Prot:21,1g - Lip:12,6g - HC:56,5g	Hervido Solomillo de cerdo con patatas Pan Fruta fresca y lácteo 606,1Kcal - Prot:30,3g - Lip:22,5g - HC:66,4g	Ensalada Arroz con magra Calamares a la romana Pan Fruta fresca y lácteo 617,2Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,1g - HC:88,9g	Ensalada Lentejas Entremeses fríos Pan Fruta fresca y lácteo 788,4Kcal - Prot:45,7g - Lip:31,2g - HC:75,7g	Ensalada Espaguetis con atún Merluza al horno Pan Fruta fresca y lácteo 541,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:11,7g - HC:79,3g
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Ensalada Lasaña Croquetas de jamón Pan Fruta fresca y lácteo 708,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:29,2g - HC:87,4g	Ensalada Lentejas con arroz Tortilla Pan Fruta fresca y lácteo 711,6Kcal - Prot:36,6g - Lip:22,0g - HC:86,3g	Ensalada Sopa Pollo al limón con patatas Pan Fruta fresca y lácteo 548,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:18,3g - HC:66,6g	Ensalada Potaje de garbanzos Rape en salsa Pan Fruta fresca y lácteo 630,0Kcal - Prot:33,1g - Lip:14,5g - HC:84,2g	Ensalada Paella de verduras Caballa con tomate Pan Fruta fresca y lácteo 581,1Kcal - Prot:22,9g - Lip:15,9g - HC:82,2g

COMER BIEN, CRECER MEJOR

Serunion
educa