

MES:

MARZO 2018

colegio zazuar

PAGINA WEB: www.sicrestauracion.com /CLAVE ACCESO WEB 537752313

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
H.C. (G)		H.C. (G)		H.C. (G)		H.C. (G)	1	H.C. (G)	2
PROT. (G)		PROT. (G)		PROT. (G)		PROT. (G)		PROT. (G)	
LIP. (G)		LIP. (G)		LIP. (G)		LIP. (G)		LIP. (G)	
E (KCAL)		E (KCAL)		E (KCAL)		E (KCAL)		E (KCAL)	
	5		6		7		8		9
H.C. (G)	71,8	H.C. (G)	75,5	H.C. (G)	76,3	H.C. (G)	61,1	H.C. (G)	69,4
PROT. (G)	32,7	PROT. (G)	34,0	PROT. (G)	34,0	PROT. (G)	19,2	PROT. (G)	29,5
LIP. (G)	28,2	LIP. (G)	25,6	LIP. (G)	24,7	LIP. (G)	38,1	LIP. (G)	29,2
E (KCAL)	697,0	E (KCAL)	689,0	E (KCAL)	695,0	E (KCAL)	687,0	E (KCAL)	668,0
	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS SALCHICHAS CON KETCHUP Y CHIP'S FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		CODITOS CON TOMATE Y BACON MERLUZA EN SALSA VERDE CON MENESTRA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		CREMA DE CALABACIN ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS VARITAS DE PESCADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
	Lentils stewed with vegetables Sausage with ketchup and chips Seasonal fruit, dairy and bread		Codito with tomato and bacon Hake in green sauce with vegetables Seasonal fruit, dairy and bread		Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat, sausage Seasonal fruit, dairy and bread		Cream of zucchini Meatballs in sauce with potatoes Seasonal fruit, dairy and bread		potatoes stewed with vegetables Nugget fish with salad of lettuce Seasonal fruit, dairy and bread
	12		13		14		15		16
H.C. (G)	91,6	H.C. (G)	76,7	H.C. (G)	50,1	H.C. (G)	62,6	H.C. (G)	83,9
PROT. (G)	30,5	PROT. (G)	28,0	PROT. (G)	26,1	PROT. (G)	31,3	PROT. (G)	30,5
LIP. (G)	24,9	LIP. (G)	27,4	LIP. (G)	28,4	LIP. (G)	31,5	LIP. (G)	24,8
E (KCAL)	667,0	E (KCAL)	703,0	E (KCAL)	698,0	E (KCAL)	687,0	E (KCAL)	707,0
	MACARRONES CON TOMATE Y PAVO MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y CHORIZO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		PURE DE ZANAHORIAS HAMBURGUESA CON PISTO FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		GUISANTES REHOGADOS POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		POTAJE GALLEGO BONITO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
	Macaroni with tomato and turkey Hake with salad Seasonal fruit, dairy and bread		Lentils stewed with vegetables and chorizo Ormelette with salad Seasonal fruit, dairy and bread		Carrot puree Hamburger with pisto Seasonal fruit, dairy and bread		stewed peas green Roast Chicken with potatoes Seasonal fruit, dairy and bread		Stew of garbanzos Breaded tuna with salad of lettuce Seasonal fruit, dairy and bread
	19		20		21		22		23
H.C. (G)	86,6	H.C. (G)	79,4	H.C. (G)	84,1	H.C. (G)	76,3	H.C. (G)	
PROT. (G)	34,9	PROT. (G)	18,1	PROT. (G)	36,4	PROT. (G)	34,5	PROT. (G)	
LIP. (G)	23,2	LIP. (G)	29,1	LIP. (G)	24,9	LIP. (G)	24,7	LIP. (G)	
E (KCAL)	700,0	E (KCAL)	674,0	E (KCAL)	735,0	E (KCAL)	695,0	E (KCAL)	
	ARROZ CON TOMATE CHULETA DE SAJONIA CON CHAMPIÑONES FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		JUDIAS VERDES REHOGADAS NUGGET DE POLLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		TALLARINES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN		VACACIONES DE SEMANA SANTA
	Rice with tomato Sajonia with mushroom Seasonal fruit, dairy and bread		Stewed beans green Chicken nugget with potatoes Seasonal fruit, dairy and bread		noodles with tomato and cheese Hake in sauce with carrot baby Seasonal fruit, dairy and bread		Noodles soup Chick-peas, morcillo, meat, sausage Seasonal fruit, dairy and bread		
	26		27		28		29		30
H.C. (G)		H.C. (G)		H.C. (G)		H.C. (G)		H.C. (G)	
PROT. (G)		PROT. (G)		PROT. (G)		PROT. (G)		PROT. (G)	
LIP. (G)		LIP. (G)		LIP. (G)		LIP. (G)		LIP. (G)	
E (KCAL)		E (KCAL)		E (KCAL)		E (KCAL)		E (KCAL)	
	VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA		JUEVES SANTO		VIERNES SANTO