

Colectivo:	COLEGIOS		Mes:	abril, 2017	
<b>lunes, 3</b>	<b>martes, 4</b>	<b>miércoles, 5</b>	<b>jueves, 6</b>	<b>viernes, 7</b>	
Patatas con bacalao Pechuga de pollo empanada con champiñones y zanahoria baby Yogur Energía 732 Kcal. = 37% AS 114 g = 126% Grasas 28 g = 40% Prot. 48 g = 95% AGS 6 g = 31% Sal 3,6 g = 60% H. de C. 73 g = 28%	Garbanzos estofados Flamenquines de jamón y queso con lechuga, soja y aceitunas Fruta Energía 935 Kcal. = 47% AS 86 g = 96% Grasas 42 g = 61% Prot. 46 g = 93% AGS 11 g = 57% Sal 3,9 g = 66% H. de C. 92 g = 35%	Espaguetis napolitana Merluza al horno con pimientos Yogur Energía 697 Kcal. = 35% AS 97 g = 108% Grasas 25 g = 36% Prot. 39 g = 78% AGS 7 g = 34% Sal 3,1 g = 52% H. de C. 78 g = 30%	Arroz con calamares Redondo de ternera con guarnición de verduras Fruta Energía 791 Kcal. = 40% AS 66 g = 73% Grasas 28 g = 40% Prot. 38 g = 77% AGS 7 g = 34% Sal 6,2 g = 104% H. de C. 96 g = 37%	Crema de verduras naturales Canelones de atún Gelatina Energía 910 Kcal. = 46% AS 12 g = 59% Grasas 34 g = 49% Prot. 37 g = 73% AGS 12 g = 59% Sal 3,6 g = 74% H. de C. 114 g = 44%	
<b>lunes, 10</b>	<b>martes, 11</b>	<b>miércoles, 12</b>	<b>jueves, 13</b>	<b>viernes, 14</b>	
Espirales boloñesa Lenguadina rebozada con lechuga, zanahoria y maíz Yogur Energía 878 Kcal. = 44% AS 156 g = 173% Grasas 35 g = 50% Prot. 47 g = 94% AGS 9 g = 45% Sal 4,8 g = 80% H. de C. 93 g = 36%	Lentejas con chorizo Redondo de ternera con guarnición de verduras Fruta Energía 777 Kcal. = 39% AS 69 g = 77% Grasas 34 g = 49% Prot. 44 g = 94% AGS 9 g = 173% Sal 7,1 g = 80% H. de C. 74 g = 28%	Sopa de cocido Escalope de lomo con patatas fritas Yogur Energía 846 Kcal. = 42% AS 124 g = 77% Grasas 43 g = 49% Prot. 32 g = 94% AGS 10 g = 52% Sal 8,5 g = 80% H. de C. 83 g = 28%	VACACIONES		
<b>lunes, 17</b>	<b>martes, 18</b>	<b>miércoles, 19</b>	<b>jueves, 20</b>	<b>viernes, 21</b>	
VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES	
<b>lunes, 24</b>	<b>martes, 25</b>	<b>miércoles, 26</b>	<b>jueves, 27</b>	<b>viernes, 28</b>	
Crema de calabacín Carrilleras estofadas con patatas fritas Yogur Energía 731 Kcal. = 37% AS 89 g = 99% Grasas 36 g = 72% Prot. 47 g = 67% AGS 7 g = 121% Sal 9,3 g = 47% H. de C. 64 g = 25%	Alubias con chorizo Salmon empanado con mayonesa, lechuga, tomate y bola Fruta Energía 870 Kcal. = 44% AS 18 g = 20% Grasas 47 g = 67% Prot. 46 g = 92% AGS 9 g = 47% Sal 2,8 g = 46% H. de C. 66 g = 25%	Caracollillos con atún Pollo asado con ensalada mixta Yogur Energía 778 Kcal. = 39% AS 139 g = 155% Grasas 31 g = 45% Prot. 46 g = 92% AGS 7 g = 35% Sal 3,2 g = 53% H. de C. 78 g = 30%	Patatas con potas Redondo de pavo con guarnición de verduras Fruta Energía 694 Kcal. = 35% AS 79 g = 88% Grasas 28 g = 41% Prot. 41 g = 81% AGS 5 g = 27% Sal 4,7 g = 79% H. de C. 69 g = 27%	Arroz con tomate Salchichas en salsa de mostaza Flan casero Energía 853 Kcal. = 43% AS 178 g = 198% Grasas 40 g = 57% Prot. 25 g = 51% AGS 13 g = 63% Sal 5,6 g = 93% H. de C. 98 g = 38%	

Colectivo:

COLEGIOS

Mes:

abril,2017

**SUGERENCIAS PARA COMPLEMENTAR CON LAS CENAS**

<b>lunes, 3</b>	<b>martes, 4</b>	<b>miércoles, 5</b>	<b>sábado, 0</b>	<b>sábado, 0</b>
Cereal Pescado azul Fruta	Verdura con patata Huevo Fruta	Patata Carne roja Fruta	Verdura con patata Carne blanca/Fiambre Lácteo	Cereal con verdura Huevo Lácteo
<b>lunes, 10</b>	<b>martes, 11</b>	<b>miércoles, 12</b>	<b>jueves, 13</b>	<b>viernes, 14</b>
Verdura con patata Carne blanca Fruta	Patata con verdura Pescado blanco Lácteo	Cereal Huevo Fruta		
<b>lunes, 17</b>	<b>martes, 18</b>	<b>miércoles, 19</b>	<b>jueves, 20</b>	<b>viernes, 21</b>
<b>lunes, 24</b>	<b>martes, 25</b>	<b>miércoles, 26</b>	<b>jueves, 27</b>	<b>viernes, 28</b>
Cereal Pescado blanco Fruta	Verdura con patata Carne blanca Lácteo	Patata Pescado azul Fruta	Cereal Huevo Lácteo	Patata Pescado blanco Fruta