



MENÚ ESCOLAR

MARZO

Curso 2015/2016

INFORMACIÓN DE INTERÉS

“El consumo de frutas y vegetales, aporta vitaminas y minerales, que nos protegen frente a la enfermedad, estimula nuestras defensas, disminuyendo la actividad viral y microbiana”



Franja Quality
Colectividades

easy & good.



COLEGIOS PÚBLICOS

Visite nuestra página web: www.fquality.com

CENAS COMPLEMENTARIAS

Lunes 7

- Tortilla de patata
- Ensalada
- Fruta-Leche

Lunes 14

- Chuleta de cordero
- Menestra de verduras
- Fruta-Leche

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

Martes 1

- Dorada al horno
- Patatas asadas
- Fruta-Leche

Martes 8

- Ternera en salsa
- Tomate aliñado
- Fruta-Leche

Martes 15

- Salmón a la plancha
- Ensalada
- Fruta- Leche

SEMANA SANTA

Martes 29

- Sopa de verduras
- Huevos rellenos
- Fruta-Leche

Miércoles 2

- Pavo marinado
- Ensalada mixta
- Fruta-Leche

Miércoles 9

- Boquerones
- Salmorejo cordobés
- Fruta-Leche

Miércoles 16

- Sepia a la plancha
- Ensalada mixta
- Fruta-Leche

SEMANA SANTA

Miércoles 30

- Arroz tres delicias
- Pechuga de pollo
- Fruta-Leche

Jueves 3

- Calamares a la romana
- Tomate aliñado
- Fruta-Leche

Jueves 10

- Huevos escalfados
- Guarnición guisantes
- Fruta-Leche

Jueves 17

- Alitas de pollo
- Ensalada variada
- Fruta-Leche

SEMANA SANTA

Jueves 31

- Salteado de verduras
- Bacalao en salsa
- Fruta-Leche

Viernes 4

- Sopa de verduras
- Lacón
- Fruta-Leche

Viernes 11

- Ensalada de arroz
- Rollitos al horno
- Fruta- Leche

Viernes 18

- Croquetas caseras
- Puré de patatas
- Fruta- Leche

SEMANA SANTA

MENU MARZO 2016

Nuestros menús están diseñados en base a los criterios nutricionales que indica la Consejería de Educación de la I.C.C.M, y siempre supervisados por el Departamento de Sanidad de la Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales de la I.C.C.M.

MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
COCIDO COMPLETO SOPA CON FIDEOS^{1,3} <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, PATATA, ZANAHOPIA, JAMÓN, POLLO <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 37,70 gr. HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	VICHYSOISE CON PICATOSTES PUERRO, PATATA Y LECHE^{1,6,7} <i>Vichyssoise with croustons</i> LOMO DE CERDO A LA PLANCHA¹² ENSALADA LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA <i>Grilled loin pork with beet salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 30,60 gr. HDC: 99 gr. - Lip: 28,9 gr.	GUIZO DE JUDÍAS CASERAS^{1,2} (PATATAS, PIMIENTO VERDE Y ROJO, TOMATE) <i>Stew beans with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA^{3,6,12} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y SOJA <i>Omelette with soy salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr. HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	MACARRONES EN SALSA CON TOMATE CASERO^{1,3,12} <i>Pasta with tomato sauce</i> TACOS DE ATUN AL HORNO ENCEBOLLADO^{4,12} (CEBOLLA, AJO, PEREJIL) <i>Baked tuna with onions</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 28,70 gr. HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.
MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
LENTEJAS CASERAS CON CHORIZO^{6,7,12} (PATATA, P.VERDE, TOMATE, CEBOLLA) <i>Lentils with vegetables and sausage</i> EN SALSA CEBOLLA, MANZANA CAELLA AL HORNO^{2,4,12,14} <i>Baked fish with onion and apple sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 781 - Prot: 28,70 gr. HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	CREMA DE CALABACÍN (PATATA,CALABACÍN,PUERRO, ZANAHOPIA) <i>Vegetables cream</i> GUIZO DE ALBÓNDIGAS DE TERNERA^{1,6,12} (ZANAHOPIA, GUISANTES, PEREJIL, TOMATE) <i>Stew beef meatballs with peas and carrot</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 802 - Prot: 28,70 gr. HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	CARACOLAS EN SALSA DE TOMATE Y VERDURAS^{1,3,12} <i>Pasta with tomato sauce and vegetables</i> MERLUZA HORNO CON PATATAS PANADERAS^{4,12} (AJO, PEREJIL) <i>Baked hake with potatoe</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr. HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.	JUDÍAS DE LA ABUELA CON VERDURAS^{1,2} (PATATA, P.VERDE, TOMATE, CEBOLLA) <i>Stew beans with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7,12} ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ZANAHOPIA <i>Cheese omelette with carrot salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr. HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.
MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
COCIDO COMPLETO SOPA CON LLUVIA^{1,3} <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, PATATA, ZANAHOPIA, JAMÓN, POLLO <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 37,70 gr. HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	PURE DE CALABAZA CON PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA,ZANAHOPIA, PUERRO, PATATA) <i>Vegetables cream with croustons</i> MAGRO DE CERDO EN SALSA TOMATE¹² (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Lean pork with tomato sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 730 - Prot: 36,10 gr. HDC: 59,10 gr. - Lip: 26,50 gr.	CALDERO DE JUDIAS CON VERDURAS^{1,2} (PATATA, P.VERDE, TOMATE, CEBOLLA) <i>Stew beans with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA^{3,6,12} ENSALADA LECHUGA, TOMATE, SOJA <i>Omelette with soy salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 703 - Prot: 39,10 gr. HDC: 75,56 gr. - Lip: 22,30 gr.	ARROZ CON VERDURAS, CHAMPIÑÓN^{1,2} (CHAMPIÑÓN, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with vegetables and mushroom</i> TACOS DE ATUN HORNO EN SALSA TOMATE Y CEBOLLA^{4,12} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Baked tuna with tomato and onion sauce</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr. HDC: 93 gr. - Lip: 28,9 gr.
MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
ESTOFADO DE LENTEJAS¹² (ZANAHOPIA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i> CROQUETAS DE POLLO^{1,6,12} ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHOPIA <i>Chicken croquette with carrot salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 786 - Prot: 29,0 gr. HDC: 93,60 gr. - Lip: 28,9 gr.	CARACOLAS CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7,12} <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> ATUN AL HORNO EN SALSA CEBOLLA Y CHAMPIÑÓN^{4,12} (CEBOLLA, AJO, ZANAHOPIA) <i>Baked tuna with onion and mushroom sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 802 - Prot: 28,7 gr. HDC: 98 gr. - Lip: 21,9 gr.	COCIDO COMPLETO SOPA CON FIDEOS^{1,3} <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, PATATA, ZANAHOPIA, JAMÓN, POLLO <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 37,70 gr. HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.	
LUNES 7	LUNES 14	LUNES 21	LUNES 28
ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CASERO¹² <i>Rice with tomato sauce</i> SALCHICHAS FRANKFURT POLLO Y PAVO^{6,7,12} ENSALADA LECHUGA, TOMATE, MAIZ <i>Sausage with corn salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 839 - Prot: 39,0 gr. HDC: 85,60 gr. - Lip: 32,10 gr.	ESPIRALES EN SALSA CON TOMATE CASERO^{1,3,12} <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA HORNO EN SALSA DE ZANAHOPIA^{4,12} (ZANAHOPIA, CEBOLLA, PUERRO, AJO) <i>Baked hake with carrot sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal Fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 32,7 gr. HDC: 98 gr. - Lip: 21,9 gr.	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA

