



Bachiller

Marzo 2023

I'm BRITISH



944 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 44 G.: 10

6 LUNES

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ATÚN Y ACEITUNA VERDE
MACARRONES A LA CARBONARA
GALLO SAN PEDRO CON REBOZADO CASERO
MERLUZA EN SALSA VERDE
JUDIAS VERDES CON JAMON
BUFFET DE FRUTA

1,180 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 52 G.: 11

13 LUNES

SALPICAO (ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNA VERDE, MANZANA Y MAÍZ)
Brasil
CREMA DE CALABAZA
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMÓN
PIZZA VEGETAL
FRUTA

20 LUNES


FESTIVO

1,249 Kcal. P.: 41 HC.: 30 L.: 27 G.: 4

27 LUNES

ENSALADA DE LENTEJAS CON QUESO FRESCO Y MANZANA
CODITOS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
MERLUZA A LA FRANCESA
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA DE FRESA O FRUTA

1,122 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 14

7 MARTES

ENSALADA DE COL, CEBOLLA, ZANAHORIA, SURIMI Y MANZANA
GARBANZOS GUIRADOS CON SEPIA
CHULETA DE SAJONIA
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
PATATAS A LO POBRE
BUFFET DE FRUTA

1,176 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 47 G.: 12

14 MARTES

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE
LAZOS A LA PARMESANA
TORTILLA DE ATÚN
DINHE DE JAMÓN Y QUESO
VERDURAS GRATINADAS
FRUTA

1,043 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 8

21 MARTES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATÚN, ACEITUNA, MAÍZ, ZANAHORIA Y HUEVO
LENTEJAS GUIRADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ATÚN EMPANADO
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ESPINACAS SALTEADAS
BUFFET DE FRUTA

1,151 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 42 G.: 10

28 MARTES

ENSALADA DE BROTES, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA, PIMIENTO, ACEITUNAS Y PAVO
ARROZ CANTONÉS
ALITAS DE POLLO BARBARCOA
PECHUGA DE POLLO A LA CREMA
GUISANTES REHOGADOS
BUFFET DE FRUTA

877 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 10

1 MIÉRCOLES

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO, JAMÓN YORK Y TOMATE
ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN
CALDEIRO DE ARROZ (ARROZ CALDOSO)
TORTILLA DE PATATAS
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
PIMIENTO ASADO
YOGUR ECOLÓGICO

1,218 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 55 G.: 14

8 MIÉRCOLES

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNA Y CEBOLLA)
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS Y HUEVO
PASTEL DE HUEVO, JAMÓN Y BRÓCOLI
YOGUR ECOLÓGICO

876 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 47 G.: 9

15 MIÉRCOLES

MENÚ DE FALLAS
ENSALADA VALENCIANA
ARROZ AL HORNO
RABAS DE CALAMAR
TIRAMISÚ

1,183 Kcal. P.: 21 HC.: 24 L.: 54 G.: 14

22 MIÉRCOLES

ENSALADA HAWAIIANA (LECHUGA, PASTA TRICOLOR, MAÍZ Y PIÑA)
CREMA DE BRÓCOLI Y VIRUTAS DE JAMÓN
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
LOTTALAS CON SALSA BARRANCO
PATATA GAJO
YOGUR ECOLÓGICO

993 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 49 G.: 11

29 MIÉRCOLES

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA (LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDIA VERDE Y RÁBANO)
GARBANZOS CON CHORIZO
CHULETA DE SAJONIA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
PISTO MANCHEGO
YOGUR ECOLÓGICO

926 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 6

2 JUEVES

ENSALADA FENICIA (TOMATE, PEPINO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, MENTA Y LECHUGA)
ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON SETAS
ABADEJO EN ADOBO DE CURRY
DADOS DE RAPE EN SALSA TERIYAKI
COLIFLOR GRATINADA
BUFFET DE FRUTA

1,131 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 52 G.: 8

9 JUEVES

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ATÚN, AGUACATE Y SOJA CON VINAGRE DE MODENA
CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
HAMBURGUESA VEGETAL
MENESTRA DE VERDURAS
BUFFET DE FRUTA

16 JUEVES


FESTIVO

998 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 9

23 JUEVES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
ESPIRALES (ECOLÓGICO) CON TOMATE Y ATÚN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
BUFFET DE FRUTA

873 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 10

30 JUEVES

KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA, HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON MAHONESA Y MOSTAZA)
SOPA DE LETRAS
HUEVO REVUELTO CON BACON Y VERDURAS
PASTEL DE HUEVO, JAMÓN Y BRÓCOLI
BUFFET DE FRUTA

837 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 39 G.: 9

3 VIERNES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
SOPA DE LLUVIA
POLLO ESTILO MARROQUÍ
PASTEL DE POLLO AL LIMÓN
PURÉ DE PATATA
BUFFET DE FRUTA

1,184 Kcal. P.: 40 HC.: 38 L.: 19 G.: 4

10 VIERNES

ENSALADA IV ESTACIONES (COL LOMBARDA, ESPÁRRAGOS, LECHUGA Y TOMATE) CON DRESSING DE YOGUR
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y LEGUMBRETA
GELATINA DE FRESA O FRUTA

17 VIERNES


FESTIVO

1,286 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 49 G.: 11

24 VIERNES

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MILANESA
CROQUETAS DE JAMÓN
CROQUETAS DE ESPINCAS
TOMATE FRITO
BUFFET DE FRUTA

1,171 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 45 G.: 10

31 VIERNES

ENSALADA DE ARROZ, JAMÓN YORK, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
BUFFET DE FRUTA

