

Dominicas de la Anunciata

Marzo 2025

Menú del día General

Lunes

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Martes

4

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Miércoles

5

Kcal HC Lip Prot

Judias verdes rehogadas con patatas
asadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

6

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos con picadillo de ave
Jamoncitos de pollo asados al limón
Salteado mediterráneo de verduras y patata
dado
Fruta de temporada

Viernes

7

Kcal HC Lip Prot

Espaguetis gratinados con queso fundido
Filete de abadejo al horno con picada de
perejil fresco
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y
zanahoria
Yogur

10

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera
aromatizada
Albóndigas de pollo con verduras
Salteado de verduritas dado
Yogur

11

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Croquetas artesanas de jamón, calamares
a la romana y empanadillas de atún
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

12

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con verduras de
temporada
Jamoncitos de pollo asados con romero y
limón
Calabacín rebozado
Yogur

13

Kcal HC Lip Prot

Coditos al pomodoro con hierbas
aromáticas
Lomo de sajonia a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas con calabaza y
un punto de curry
Filete de limanda rebozada a la andaluza
Ensalada variada de lechuga, maíz y
aceitunas
Danonino

17

Kcal HC Lip Prot

Paella de verduras de temporada
Magro de cerdo a la jardinera
Patatas fritas crujientes
Yogur

18

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la jardinera
Filete de pollo asado con salsa cítrica de
naranja
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

19

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín natural
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de tomate y zanahoria
Yogur

20

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

21

Kcal HC Lip Prot

Espaguetis con salsa italiana
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Batido jurásico

Lunes

24 Kcal 650 HC 71 Lip 28 Prot 26

Alubias blancas guisadas con calabaza y un punto de curry
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

Martes

25 Kcal 407 HC 48 Lip 15 Prot 21

Guiso de patatas con verduras de temporada
Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles

26 Kcal 794 HC 96 Lip 35 Prot 22

Ensalada caprichosa con piña
Arroz a la cubana completo con huevo frito y rodajitas de plátano
Patatas fritas crujientes
Yogur

Jueves

27 Kcal 582 HC 73 Lip 21 Prot 25

Macarrones a la carbonara con lardones de bacon
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

Viernes

28 Kcal 530 HC 72 Lip 18 Prot 19

Crema de calabaza natural
Pizza de jamón york y queso fundido
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

31 Kcal 594 HC 71 Lip 20 Prot 34

Sopa de estrellitas
Lomo de cerdo empanado
Pasta salteada
Yogur

50%
VITAMINAS
Y MINERALES

Verduras,
hortalizas

25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

EQUILIBRA
TU CENA

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

¿Qué papel juega
la alimentación en el
**RENDIMIENTO
ESCOLAR**?



Escanea el QR y
descúbrelo de la mano de
nuestro Chef Ejecutivo
Pepe Rodríguez