

Marzo 2.020

Colegio Balmes

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 2</b></p> <p>FESTIVO / HOLIDAY</p>	<p><b>DÍA 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín</li> <li>• Pizza de jamón york y queso mozzarella con ensalada</li> <li>• Yogur y pan</li> </ul> <p>Zucchini cream Ham and mozzarella pizza with salad Yogurt and bread</p> <p>Kcal: 777 H. Carb: 115 g Prot: 29 g Lip: 25 g</p>	<p><b>DÍA 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas gratinadas con bechamel y bacon</li> <li>• Ternera asada con verduras</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>Baked potatoes with béchamel and bacon Roast beef with vegetables Fruit and bread</p> <p>Kcal: 823 H. Carb: 106 g Prot: 36 g Lip: 30 g</p>	<p><b>DÍA 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias blancas con verduras</li> <li>• Pollo asado a las finas hierbas con patatas</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>White beans with vegetables Roast chicken with herbs and potatoes Fruit and bread</p> <p>Kcal: 864 H. Carb: 114 g Prot: 41 g Lip: 28 g</p>	<p><b>DÍA 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis con queso y tomate</li> <li>• Lomo de merluza a la romana con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>Spaghetti with cheese and tomatoe sauce Battered hake with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 869 H. Carb: 125 g Prot: 36 g Lip: 27 g</p>
<p><b>DÍA 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de verduras</li> <li>• Tortilla de patata en salsa con ensalada</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>Vegetable cream Potatoe omelette with sauce and salad Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 970 H. Carb: 121 g Prot: 32 g Lip: 42 g</p>	<p><b>DÍA 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de cocido con fideos</li> <li>• Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y chorizo con ensalada</li> <li>• Flan y pan</li> </ul> <p>Cocido soup with noodles Cocido with salad Crema caramel and bread</p> <p>Kcal: 950 H. Carb: 122 g Prot: 36 g Lip: 33 g</p>	<p><b>DÍA 11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guisantes caldosos con j. serrano</li> <li>• Filete ruso a la plancha con kétchup y patatas fritas</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>Green peas with ham Breaded hamburger with ketchup and potato Fruit and bread</p> <p>Kcal: 884 H. Carb: 114 g Prot: 44 g Lip: 30 g</p>	<p><b>DÍA 12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con pollo</li> <li>• Jamón braseado con daditos de zanahoria</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>Rice with chicken Cooked ham and diced carrots Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 1037 H. Carb: 131 g Prot: 42 g Lip: 41 g</p>	<p><b>DÍA 13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Merluza de cola azul a la plancha con salsa ligera y tomate natural</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>Lentils with vegetables Grilled hake with light sauce and tomatoe Fruit and bread</p> <p>Kcal: 749 H. Carb: 102 g Prot: 34 g Lip: 24 g</p>
<p><b>DÍA 16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco con salsa de tomate</li> <li>• Filete de lomo a la plancha con verduras</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>White rice with tomatoe sauce Grilled pork loin with vegetables Fruit and bread</p> <p>Kcal: 927 H. Carb: 134 g Prot: 32 g Lip: 32 g</p>	<p><b>DÍA 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de zanahoria</li> <li>• Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>Carrot purée Baked beef lasagne with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 827 H. Carb: 116 g Prot: 27 g Lip: 31 g</p>	<p><b>DÍA 18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con verduras</li> <li>• Muslos de pollo en pepitoria con patatas fritas</li> <li>• Yogur y pan</li> </ul> <p>Chickpeas with vegetables Chicken thighs in "pepitoria" with potatoes Yogurt and bread</p> <p>Kcal: 978 H. Carb: 113 g Prot: 47 g Lip: 38 g</p>	<p><b>DÍA 19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con bacon y salsa de tomate</li> <li>• Rape empanado con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>Macaroni with bacon and tomatoe sauce Breaded monkfish with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 887 H. Carb: 122 g Prot: 35 g Lip: 31 g</p>	<p><b>DÍA 20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas guisadas con verduras</li> <li>• Tortilla de calabacín con ensalada</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>Stewed potatoes with vegetables Zucchini omelette with salad Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 922 H. Carb: 111 g Prot: 34 g Lip: 40 g</p>
<p><b>DÍA 23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras</li> <li>• Lomo de merluza a la romana con ensalada</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>Lentils with vegetables Battered hake with salad Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 913 H. Carb: 111 g Prot: 45 g Lip: 34 g</p>	<p><b>DÍA 24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes con tomate</li> <li>• Albóndigas (burger meat mixta) con verduras y patatas dado fritas</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>Green beans with tomatoe Meatballs (mixed b. meat) w/ veget. and potato. Fruit and bread</p> <p>Kcal: 866 H. Carb: 109 g Prot: 37 g Lip: 34 g</p>	<p><b>DÍA 25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de picadillo de pollo con fideos</li> <li>• Quiche de huevo y bacon c/ ensal.</li> <li>• Yogur y pan</li> </ul> <p>Pasta soup with minced chicken Egg and bacon quiche with salad Yogurt and bread</p> <p>Kcal: 867 H. Carb: 96 g Prot: 35 g Lip: 40 g</p>	<p><b>DÍA 26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alubias blancas con zanahorias</li> <li>• Croquetas de jamón con ensalada</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>White beans with carrots Ham croquettes with salad Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 931 H. Carb: 126 g Prot: 34 g Lip: 36 g</p>	<p><b>DÍA 27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz con verduras</li> <li>• Salmón a la plancha con eneldo y ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>Rice with vegetables Grilled salmon with dill and salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 932 H. Carb: 126 g Prot: 34 g Lip: 35 g</p>
<p><b>DÍA 30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco con tomate</li> <li>• Escalopines de cerdo en salsa con ensalada</li> <li>• Fruta y pan</li> </ul> <p>Rice with tomatoe sauce Pork steak in sauce with salad Fruit and bread</p> <p>Kcal: 925 H. Carb: 129 g Prot: 31 g Lip: 34 g</p>	<p><b>DÍA 31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas guisadas con calamares</li> <li>• Pollo asado con pimientos verdes</li> <li>• Fruta, vaso de leche y pan</li> </ul> <p>Stewed potatoes with squid Roast chicken with green peppers Fruit, milk and bread</p> <p>Kcal: 910 H. Carb: 115 g Prot: 44 g Lip: 32 g</p>			

Menús elaborados y confeccionados por Catergest. Revisados por María Barbero Ferrer, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. La información sobre los ingredientes de las comidas y declaración de alérgenos se encuentra a disposición de los interesados, según Reglamento UE 1169/2011