

COLEGIO BALMES

MARZO 2.017

DÍA 6

- Sopa de arroz con jamón serrano
- Tortilla de patata y atún con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan
Rice soup with ham
Tuna and potatoe omelette with salad
Fruit, milk and bread

Kcal.: 929 H. Carb.: 119 g Prot.: 40 g Lip.: 35 g

DÍA 7

- Crema de verduras
- Pizza de jamón york y queso mozzarella con ensalada
- Yogur y pan
Vegetable cream
Ham and mozzarella pizza with salad
Yogurt and bread

Kcal.: 776 H. Carb.: 115 g Prot.: 29 g Lip.: 25 g

DÍA 8

- Alubias blancas con verduras
- Pollo asado a las finas hierbas con patatas
- Fruta y pan
White beans with vegetables
Roast chicken with herbs and potatoes
Fruit and bread

Kcal.: 864 H. Carb.: 114 g Prot.: 41 g Lip.: 28 g

DÍA 9

- Patatas gratinadas con bechamel
- Ternera asada con verduras
- Fruta y pan
Baked potatoes with bechamel
Roast beef with vegetables
Fruit and bread

Kcal.: 861 H. Carb.: 103 g Prot.: 36 g Lip.: 36 g

DÍA 10

- Espaguetis con atún y salsa de tomate
- Merluza a la romana con ensalada
- Fruta y pan
Spagueti with tuna and tomatoe sauce
Battered hake with salad
Fruit and bread

Kcal.: 936 H. Carb.: 127 g Prot.: 40 g Lip.: 32 g

DÍA 13

- Crema de calabacín
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan
Zucchini cream
Potatoe omelette with salad
Fruit, milk and bread

Kcal.: 873 H. Carb.: 110 g Prot.: 29 g Lip.: 37 g

DÍA 14

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y chorizo con ensalada
- Flan y pan
Cocido soup with noodles
Cocido (chickpeas, vegetables, beef, sausage) with salad
Crème caramel and bread

Kcal.: 898 H. Carb.: 122 g Prot.: 36 g Lip.: 32 g

DÍA 15

- Guisantes a la gallega
- Filete ruso (ternera/cerdo) con ketchup y patatas fritas
- Fruta y pan
Green peas with paprika
Breaded hamburger (beef/pork) with ketchup and fried potatoes
Fruit and bread

Kcal.: 923 H. Carb.: 118 g Prot.: 42 g Lip.: 34 g

DÍA 16

- Arroz con pollo
- Jamón braseado con daditos de zanahorias
- Fruta, vaso de leche y pan
Rice with chicken
Cooked ham and diced carrots
Fruit, milk and bread

Kcal.: 1.037 H. Carb.: 131 g Prot.: 42 g Lip.: 41 g

DÍA 17

- Lentejas con verduras
- Filete de merluza a la plancha con salsa ligera y guarnición de tomate
- Fruta y pan
Lentils with vegetables
Grilled hake with light sauce and natural tomatoe
Fruit and bread

Kcal.: 813 H. Carb.: 98 g Prot.: 40 g Lip.: 31 g

DÍA 20

FESTIVO

DÍA 21

- Puré de zanahoria
- Lasaña de carne de ternera al horno con ensalada
- Fruta y pan
Carrot purée
Baked beef lasagne with salad
Fruit and bread

Kcal.: 827 H. Carb.: 116 g Prot.: 27 g Lip.: 31 g

DÍA 22

- Garbanzos con verduras
- Muslos de pollo en pepitoria con patatas fritas
- Yogur y pan
Chickpeas with vegetables
Chicken thighs in "pepitoria" with fried potatoes
Yogurt and bread

Kcal.: 978 H. Carb.: 113 g Prot.: 47 g Lip.: 38 g

DÍA 23

- Macarrones con bacon y salsa de tomate
- Merluza azul empanada con ensalada
- Fruta y pan
Macaroni with bacon and tomatoe sauce
Breaded hake with salad
Fruit and bread

Kcal.: 911 H. Carb.: 122 g Prot.: 34 g Lip.: 34 g

DÍA 24

- Patatas guisadas con verduras
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan
Stewed potatoes with vegetables
Zucchini omelette with salad
Fruit, milk and bread

Kcal.: 922 H. Carb.: 111 g Prot.: 34 g Lip.: 40 g

DÍA 27

- Lentejas con verduras
- Lomo de merluza a la romana con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan
Lentils with vegetables
Battered hake with salad
Fruit, milk and bread

Kcal.: 913 H. Carb.: 111 g Prot.: 45 g Lip.: 34 g

DÍA 28

- Judías verdes con tomate
- Albóndigas (ternera/cerdo) con verduras y patatas dado fritas
- Fruta y pan
Green beans with tomatoe
Meatballs (beef/pork) with vegetables and potatoes
Fruit and bread

Kcal.: 866 H. Carb.: 109 g Prot.: 37 g Lip.: 34 g

DÍA 29

- Sopa de estrellas a la casera
- Quiche de huevo y bacon con ensalada
- Yogur y pan
Homemade pasta soup
Egg and bacon quiche with salad
Yogurt and bread

Kcal.: 855 H. Carb.: 96 g Prot.: 30 g Lip.: 41 g

DÍA 30

- Alubias blancas con zanahorias
- Croquetas de jamón con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan
White beans with carrots
Ham croquettes with salad
Fruit, milk and bread

Kcal.: 931 H. Carb.: 126 g Prot.: 32 g Lip.: 36 g

DÍA 31

- Paella de arroz, verduras y marisco
- Salmón a la menier con ensalada
- Fruta y pan
Paella with rice, vegetables and seafood
Salmon with "menier" sauce and salad
Fruit and bread

Kcal.: 900 H. Carb.: 117 g Prot.: 37 g Lip.: 34 g

DÍA 1

- Guiso de patatas con verduras
- Tortilla de queso con ensalada
- Fruta, vaso de leche y pan
Potatoe stew with vegetables
Cheese omelette with salad
Fruit, milk and bread

Kcal.: 892 H. Carb.: 106 g Prot.: 35 g Lip.: 39 g

DÍA 2

- Sopa de cocido con pasta
- Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y chorizo con ensalada
- Fruta y pan
Cocido soup with noodles
Cocido (chickpeas, vegetables, beef, sausage) with salad
Fruit and bread

Kcal.: 855 H. Carb.: 120 g Prot.: 34 g Lip.: 29 g

DÍA 3

- Paella de arroz, verduras y marisco
- Atún con salsa de tomate
- Fruta y pan
Paella with rice, vegetables and seafood
Tuna with tomatoe sauce
Fruit and bread

Kcal.: 846 H. Carb.: 123 g Prot.: 38 g Lip.: 25 g

