servicios hosteleros marín

Colegio Inmaculada Concepción Menú Basal MARZO 2022

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIERCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
	01 Macarrones con tomate y orégano San jacobo con ensalada mixta Manzana y leche Kcal774 Prot34 Lip34 Hc83	02 Crema de verduras (acelgas, puerros, zanahorias y patatas) Tortilla española con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 627 Prot24 Lip31 Hc63	03 Arroz con tomate y cebolla Salchichas con puré de patata Yogur Kcal 911 Prot33 Lip35 Hc116	04 Fideuá alicantina (pimiento, guisantes, tomate, marisco) Fogonero a la andaluza con ensalada mixta Pera y leche Kcal735 Prot22 Lip31 Hc92
07 Puré de zanahoria, puerro y patata Cinta de lomo con ensalada mixta Manzana y leche Kcal 676 Prot15 Lip36 Hc73	08 Judías verdes con jamón Albóndigas con patatas fritas Yogur Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	09 Espaguetis a la carbonara (nata, cebolla y beicon) Palitos de merluza y empanadillas con ensalada mixta Naranja y leche Kcal 745 Prot26 Lip33 Hc86	10 Sopa de ternera con fideos (con picadillo de huevo) Contramuslos de pollo asado con ensalada mixta Petit Suisse Kcal 604 Prot28 Lip32 Hc51	11 Potaje de garbanzos (espinacas, pimiento, tomate, Bacalao) Tortilla de patatas con ensalada mixta Plátano y leche Kcal774 Prot37 Lip34 Hc80
14 Lentejas de la abuela (zanahoria, cebolla, pimento, tomate, chorizo) Filete de cerdo empanado con ensalada mixta Melocotón en almíbar y leche Kcal 802 Prot52 Lip34 Hc72	15 Crema de calabaza, puerro y patata Tortilla española con ensalada completa Naranja y leche Kcal 627 Prot24 Lip31 Hc63	16 Sopa de estrellas (con jamón y huevo picado) Pollo guisado con patatas fritas Manzana y leche Kcal 684 Prot26 Lip31 Hc76	17 Arroz a la milanesa (arroz, tomate, cebolla y queso) Salchichas frescas con ensalada mixta Yogur Kcal 775 Prot27 Lip35 Hc88	18 Patatas con marisco (patata, cebolla, tomate, pimiento y marisco) Merluza en salsa verde con ensalada completa Mandarina y leche Kcal 621 Prot26 Lip29 Hc64
21 Coditos gratinados (tomate y queso rallado) Croquetas y empanadillas con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 854 Prot22 Lip34 Hc115	22 Sopa de picadillo Sajonia con puré de patata Manzana y leche Kcal 858 Prot49.5 Lip44.7 Hc61.6	23 Puré de calabacín, puerro y patata con picatostes Filete de pollo con ensalada mixta Melocotón en almíbar y leche Kcal 611 Prot28.8 Lip33.8 Hc44.1	24 Paella de marisco (guisantes, pimiento, tomate y marisco) Salchichas frescas con ensalada mixta Naranja y leche Kcal 758 Prot33 Lip34 Hc80	25 Crema de verduras (guisantes, patata, calabacín, zanahoria y cebolla) Tortilla de atún con ensalada Plátano y leche Kcal 635 Prot38 Lip35 Hc77
28 Alubias blancas con chorizo(cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo) Tortilla de patata con ensalada mixta Yogur Kcal 721 Prot41 Lip33 Hc65	29 Crema de calabaza Filete de pollo con ensalada mixta Yogur Kcal 599 Prot23 Lip27 Hc66	30 Judías verdes rehogadas Albóndigas con patatas fritas Manzana y leche Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84	31 Coditos con tomate Palitos de merluza y empanadillas con ensalada mixta Plátano y leche Kcal 771 Prot32 Lip31 Hc91	

CONTIEN GLUTEN
CRUSTÁCEOS
HUEVOS
PESCADOS
CACAHUETES
SOJA
LÁCTEOS
FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
MOSTAZA
GRANOS DE SESAMO
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
ALTRAMUCES
MOLUSCOS

Informamos a nuestros clientes y usuarios que SERVICIOS HOSTELEROS MARÍN dispone de la información obligatoria sobre las sustancias que causen alergias o intolerancias de sus productos según el REGLAMENTO (UE) No 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.