



COLEGIO MARY WARD (GUARDERÍA)

Entra en... www.Hostesa.com

Mes: **ENERO**

Curso: **2017-2018**



Usuario: mary ward
Contraseña: 8024

Revisado por Laia Torrelles, Diplomada en Nutrición y Dietética. Colegiada nº CAT001125



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Valor nutricional:
					CAL: PT: HC: LIP:
8 Arroz con tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada	9 Judías blancas ecológicas estofadas Filete de bacalao al horno con lechuga y aceitunas Yogur de proximidad	10 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo a la plancha con patatas chips Fruta de temporada	11 Fideos a la cazuela con verduras Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	12 Judías verdes con patata Lomo con salsa de queso Fruta de temporada	Valor nutricional: CAL: 1683 PT: 64 g HC: 185 g LIP: 75 g
15 Macarrones integrales con tomate y queso Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga Fruta de temporada	16 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta de temporada	17 Arroz tres delicias (huevo, jamón dulce y zanahoria) Estofado de atún con patata Yogur de proximidad	18 Garbanzos ecológicos estofados con espinacas frescas Tortilla de patatas con tomate aliñado Fruta de temporada	19 Judías verdes, patatas y guisantes Albóndigas con champiñones Fruta de temporada	Valor nutricional: CAL: 1815 PT: 75 g HC: 195 g LIP: 81 g
22 Sopa de pasta ecológica Carne magra rebozada con patata al horno Fruta de temporada	23 Judías verdes, patata y zanahoria Tortilla de jamón dulce con lechuga y zanahoria Yogur de proximidad	24 Lentejas ecológicas con arroz integral Filete de merluza con lechuga y maíz Fruta de temporada	25 Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y aceitunas Fruta de temporada	26 "Trinxat de la Cerdanya" (col y patata) Asado de ternera con setas Fruta de temporada	Valor nutricional: CAL: 1816 PT: 64 g HC: 187 g LIP: 89 g
29 Arroz a la cazuela con verduras Filete de bacalao a la andaluza con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	30 Patatas a la marinera Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga Yogur de proximidad	31 Judías blancas ecológicas estofadas con chorizo Nuggets de pollo con lechuga y pepino Fruta de temporada			Valor nutricional: CAL: 951 PT: 40 g HC: 115 g LIP: 36 g



Menús elaborados según la guía de alimentación saludable en la etapa escolar proporcionada por la Generalitat de Catalunya.