



# COLEGIO MARY WARD

Entra en... [www.Hostesa.com](http://www.Hostesa.com)



Mes: **ENERO**

Curso: **2017-2018**

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



Usuario: *mary ward*  
Contraseña: *8024*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Valor nutricional:
					CAL: PT: HC: LIP:
<b>8</b> Arroz con tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada	<b>9</b> Judías blancas ecológicas estofadas Filete de bacalao al horno con lechuga y aceitunas Yogur de proximidad	<b>10</b> Crema de zanahoria Contramuslo de pollo a la plancha con patatas chips Fruta de temporada	<b>11</b> Fideos a la cazuela con verduras Tortilla a la francesa con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	<b>12</b> Judías verdes con patata Lomo con salsa de queso Fruta de temporada	Valor nutricional: CAL: 2876 PT: 122 g HC: 308 g LIP: 127 g
<b>15</b> Macarrones integrales con tomate y queso Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga Fruta de temporada	<b>16</b> Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta de temporada	<b>17</b> Arroz tres delicias (huevo, jamón dulce y zanahoria) Estofado de atún con patata Yogur de proximidad	<b>18</b> Garbanzos ecológicos estofados con espinacas frescas Tortilla de patatas con tomate aliñado Fruta de temporada	<b>19</b> Judías verdes, patatas y guisantes Albóndigas con champiñones Fruta de temporada	Valor nutricional: CAL: 3238 PT: 135 g HC: 310 g LIP: 161 g
<b>22</b> Sopa de pasta ecológica Carne magra rebozada con patata al horno Fruta de temporada	<b>23</b> Judías verdes, patata y zanahoria Tortilla de jamón dulce con lechuga y zanahoria Yogur de proximidad	<b>24</b> Lentejas ecológicas con arroz integral Filete de merluza con lechuga y maíz Fruta de temporada	<b>25</b> Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha con lechuga y aceitunas Fruta de temporada	<b>26</b> "Trinxat de la Cerdanya" (col y patata) Asado de ternera con setas Fruta de temporada	Valor nutricional: CAL: 2975 PT: 121 g HC: 279 g LIP: 149 g
<b>29</b> Arroz a la cazuela con verduras Filete de bacalao a la andaluza con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	<b>30</b> Patatas a la marinera Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga Yogur de proximidad	<b>31</b> Judías blancas ecológicas estofadas con chorizo Nuggets de pollo con lechuga y pepino Fruta de temporada			Valor nutricional: CAL: 1609 PT: 74 g HC: 189 g LIP: 61 g



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