

LUNES

MENÚ ECOLÓGICO 

Lentijas estofadas ecológicas
Pollo ecológico al chilindron con patatas
Pan ecológico
Yogur ecológico
719,6kcal - Prot:39,9 - Lip:22,8 - HC:84

11

Crema de verduras
Crujiente de bacalao con ensalada
Pan del día
Fruta fresca
527,21kcal - Prot:18,5g - Lip:13,3g - HC:78,8g

18

Crema de brócoli
Calamares a la romana con ensalada
Pan del día
Fruta fresca
537,8kcal Prot:15,8g -Lip:14,3g -HC:81,13g

25

MARTES

MENÚ:

:BASAL

MENÚ ECOLÓGICO 

Coditos con salsa de tomate
Merluza a la crema con finas hierbas y
guisantes
Pan del día
Fruta fresca
549,30kcal -Prot:27,3g -Lip:9,7 -HC:85,3

5

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa de york con tomate y
lechuga
Pan del día
Fruta fresca
601,81kcal - Prot:28,7g - Lip:16,5g - HC:79,9g

19

Lazos aglio e olio
Tortilla francesa con tomate aliñado
Pan del día
Fruta fresca
550,7kcal Prot:21,3g -Lip:15,7g -HC:82,04g

26

MIRCOLES

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de calabacín
Tortilla de patata con lechuga
Pan del día
Fruta fresca
643,5kcal - Prot:22,58g - Lip:18,95g - HC:86,83

6

Crema de calabacín ecológica
Estofado de cerdo ecológico
Pan ecológico
Yogur ecológico
550,56kcal - Prot:33,2g - Lip:16,6g - HC:64,5g

20

Lentijas estofadas ecológicas
Escalope de pollo a la miel ecológico con
patatas
Pan ecológico
Yogur ecológico
605,8kcal Prot:37,6g -Lip:17,39g -HC:70,79g

27

CTH COLEGIOS GIJÓN-MARZO 2024

JUEVES

MENÚ ECOLÓGICO 

Alubias blancas estofadas
Albóndigas de merluza en salsa verde
con verduras
Pan del día
Fruta fresca
611,99kcal - Prot:22,3g - Lip:15,4g - HC:95,0

7

Sopa de garbanzos
Came y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca
782,08kcal - Prot:26,1g - Lip:34,1g - HC:85,8

21

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros con
verduras al vapor
Pan del día
Fruta fresca
662,86kcal - Prot:32,97g - Lip:13,85g -
HC:90,73

28

VIERNES

MENÚ ECOLÓGICO 

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa de puerros
Pan del día
Fruta fresca
688,20kcal - Prot:26,9g - Lip:20,2g - HC:90,0

8

Sopa de letras
Filete ruso de ternera con tomate
Pan del día
Fruta fresca
613,47kcal - Prot:19,4g - Lip:29,8g - HC:71,5

15

Arroz a banda
Merluza asada con verduras
Pan del día
Fruta fresca
577,66kcal - Prot:26,0g - Lip:12,8g - HC:96,7g

22

Repollo al ajofarero
Hamburguesa mixta al horno con patatas
Pan del día
Fruta fresca
633,95kcal Prot:24,23g -Lip:30,64g -HC:60,0g

29

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO