



¿Sabías que la fresa, el kiwi tienen más contenido de vitamina C que las naranjas? Una opción de merienda sería combinar estas frutas con un yogur para hacer un batido ¡delicioso y sanísimo!

PRIMAVERA



Calidad & Servicio

junio-18

Colegio MARIA NEBRERA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1				1
				· ESTOFADO DE VERDURAS · SAN JACOBO CON ENSALADA VERDE FRUTA
4	5	6	7	8
· CREMA SOLFERINA · POLLO AL HORNO CON MENESTRA FRUTA	· ENSALADA DE PATATA · MERO A LA MARINERA FRUTA	· SOPA DE PESCADO · LASAÑA YOGUR	· COCIDO DE GARBANZOS · PALITOS DE MERLUZA CON ENSALADA VERDE FRUTA	· MACARRONES A LA BOLOÑESA · TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE ALIÑADO FRUTA
11	12	13	14	15
· SOPA MINISTRONE · MERLUZA A LA VASCA FRUTA	· GUIISO DE LENTEJAS · TORTILLA DE ESPINACAS CON YORK Y QUESO FRUTA	· CAZUELA DE PESCADO · LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABAZA POSTRE ESPECIAL	· ESPIRALES CON ATUN · SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA	· ENSALADA DE ARROZ · HAMBURGUESA CON PATATA COCIDA FRUTA
18	19	20	21	22
· GUIISO DE LENTEJAS CON VERDURAS · LOMO A LA PIMIENTA CON PATATAS FRUTA	· MACARRONES CON POLLO · MERO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	· SOPA JULIANA · POLLO ASADO CON PATATAS YOGUR	· PATATAS BICICLETA · TORTILLA DE YORK CON TOMATE ALIÑADO FRUTA	· CREMA DE VERDURAS · FLAMENQUINES CON ENSALADA VERDE FRUTA
25	26	27	28	29
· SOPA DE PASTA · BACALAO A LA VIZCAINA FRUTA	· ENSALADA DE ARROZ · POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA	· POTAJE DE BACALAO Y ESPINACAS · LOMO ADOBADO CON MENESTRA POSTRE ESPECIAL	· MACARRONES CON POLLO · DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA FRUTA	· SOPA MINISTRONE · TORTILLA DE PATATAS YORK QUESO FRUTA

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional