Abril 2018

TERESIANO DEL PILAR

Tipo B de 14 a 18 años

el gusto de crecer

aramark

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	I. Nutricional
2 **VACACIONES** *(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Arroz y Lácteos*	**3** *(**) 1º Pasta 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	**4** **SEMANA** *(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos*	**5** *(**) 1º Patatas 2º Carne Magra con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta*	**6** **SANTA** *(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta*	**7** *(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	**8** *(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta* *(*) 1º Legumbres 2º Carne Magra con Verdura y Fruta*	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
9 Coditos napolitana Magro en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta*	**10** Garbanzos con espinacas Tortilla francesa con lechuga y maíz Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta*	**11** Arroz tres delicias Empanadillas de atún con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos*	**12** Acelgas con patatas salteadas Pollo asado con patatas dado Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	**13** Lentejas estofadas Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos*	**14** *(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta* *(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos*	**15** *(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta*	Kcal: 1097 HC: 146 Prot: 58 Lip: 32
16 Judías verdes con patatas Hamburguesa con champiñones Fruta y pan *(*) 1º Pasta 2º Precocinados con Patatas y Lácteos*	**17** Arroz con pollo al curry Delicias de bacalao con ensalada de tomate Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Fruta*	**18** Sopa de pasta Tortilla de patatas con lechuga y zanahoria Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Lácteos*	**19** Alubias blancas estofadas Merluza al horno con lechuga Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	**20** Patatas con costillas Pollo al chilindrón con lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos*	**21** *(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Arroz y Lácteos*	**22** *(**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta*	Kcal: 1044 HC: 130 Prot: 50 Lip: 35
23 **FESTIVO** *(**) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos* *(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta*	**24** Borraja a la aragonesa Estofado a la jardinera Postre lácteo y pan *(*) 1º Verdura 2º Precocinados con Verdura y Fruta*	**25** Macarrones carbonara Tortilla francesa con lechuga y olivas negras Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos*	**26** Garbanzos estofados Salchichas frescas con ensalada tropical Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos*	**27** Arroz con tomate Filete de lomo en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan *(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta*	**28** *(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Pasta y Lácteos*	**29** *(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos* *(*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta*	Kcal: 1075 HC: 130 Prot: 57 Lip: 38
30 **FESTIVO** *(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos* *(*) 1º Verdura 2º Carne Magra con Patatas y Fruta*							Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0