REAL COLEGIO ALFONSO XII
COMIDA BASAL - MARZO 2018

	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO	Judías verdes rehogadas	Arroz c/verduras	
SEGUNDO PLATO	Pollo en pepitoria con patatas fritas	Marrajo a la plancha con mayonesa	
GUARNICIÓN			
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	674,79	608,38	641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56	21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48	32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44	79,46

	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Macarrones gratinados	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Arroz tres delicias	Potage de vigila	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada	Pollo empanado con arroz blanco	Ragout de ternera c/hortalizas y patatas	Salchichas al horno con puré	Rabas de calamar con maíz y zanahoria	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	779,10	575,65	694,48	629,74	634,04	662,60
Lípidos (g)	28,21	15,50	31,98	25,97	24,22	25,17
Proteínas (g)	30,70	29,21	26,44	35,35	23,14	28,97
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	73,55	89,19	67,75	82,79

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Paella mixta	Espaguetis c/champis	
SEGUNDO PLATO	Lasaña boloñesa	Escalope de ternera con ensalada	Cocido completo con verduras	Huevos fritos con jamón york	Merluza en salsa verde con guisantes	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	630,00	694,81	665,82	656,61	668,72	663,19
Lípidos (g)	29,48	17,57	21,71	25,94	17,82	22,51
Proteínas (g)	24,00	34,01	35,00	23,95	27,21	28,83
Carbohidrato(g)	67,41	103,64	82,76	82,62	103,72	88,03

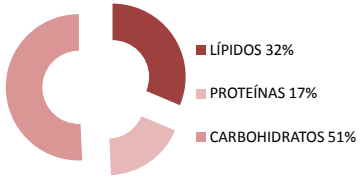
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Fideuá mixta	Marmitako	Alubias blancas viudas	Sopa de picadillo	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Tortillla francesa con ensalada	Pollo asado con tomate aliñado	Merluza a la andaluza con ensalada	Hamburguesa completa		
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	625,16	823,91	744,87	701,74		723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87		25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60		31,78
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17		94,17

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	FELIZ	SEMANA SANTA				
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

REAL COLEGIO ALFONSO XII
COMIDA SIN GLUTEN - MARZO 2018

	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO	Judías verdes rehogadas	Arroz c/verduras	
SEGUNDO PLATO	Pollo a la plancha con patatas fritas	Marrajo a la plancha con mayonesa	
GUARNICIÓN			
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal.)	674,79	608,38	641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56	21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48	32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44	79,46

	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Espaguetis gratinados	Crema de calabaza	Sopa de ave y fideos	Arroz tres delicias	Potage de vigila	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada	Pollo a la plancha con arroz blanco	Ragout de ternera c/hortalizas y patatas	Salchichas al horno con puré	Calamares fritos con maíz y zanahoria	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal.)	779,10	575,65	694,48	629,74	634,04	662,60
Lípidos (g)	28,21	15,50	31,98	25,97	24,22	25,17
Proteínas (g)	30,70	29,21	26,44	35,35	23,14	28,97
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	73,55	89,19	67,75	82,79

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de verduras	Sopa de fideos	Paella mixta	Macarrones c/champis	
SEGUNDO PLATO	Lasaña boloñesa casera	Filete de ternera con ensalada	Cocido completo con verduras	Huevos fritos con jamón york	Merluza en salsa verde con guisantes	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal.)	630,00	694,81	665,82	656,61	668,72	663,19
Lípidos (g)	29,48	17,57	21,71	25,94	17,82	22,51
Proteínas (g)	24,00	34,01	35,00	23,95	27,21	28,83
Carbohidrato(g)	67,41	103,64	82,76	82,62	103,72	88,03

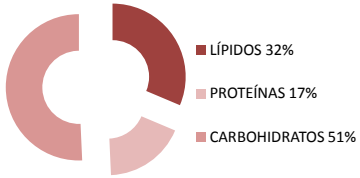
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Fideos c/magro	Marmitako	Alubias blancas viudas	Sopa de ave	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Tortillla francesa con ensalada	Pollo asado con tomate aliñado	Merluza a la andaluza con ensalada	Hamburguesa completa		
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada		
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		
Energía (kcal.)	625,16	823,91	744,87	701,74		723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87		25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60		31,78
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17		94,17

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	FELIZ	SEMANA SANTA				
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

REAL COLEGIO ALFONSO XII
COMIDA SIN HUEVO - MARZO 2018

	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO	Judías verdes rehogadas	Arroz c/verduras	
SEGUNDO PLATO	Pollo a la plancha con patatas fritas	Marrajo a la plancha con ensalada	
GUARNICIÓN			
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	674,79	608,38	641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56	21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48	32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44	79,46

	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Espaguetis gratinados	Crema de calabaza	Sopa de ave y fideos	Ensalada de arroz	Potage de vigila	
SEGUNDO PLATO	Jamón a la plancha con ensalada	Pollo a la plancha con arroz blanco	Ragout de ternera c/hortalizas y patatas	Salchichas de ave al horno con ketchup	Calamares fritos con maíz y zanahoria	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	779,10	575,65	694,48	629,74	634,04	662,60
Lípidos (g)	28,21	15,50	31,98	25,97	24,22	25,17
Proteínas (g)	30,70	29,21	26,44	35,35	23,14	28,97
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	73,55	89,19	67,75	82,79

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de verduras	Sopa de fideos	Paella mixta	Macarrones c/champis	
SEGUNDO PLATO	Lasaña boloñesa casera	Filete de ternera con ensalada	Cocido completo con verduras	Jamón a la plancha con ensalada	Merluza en salsa verde con guisantes	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	630,00	694,81	665,82	656,61	668,72	663,19
Lípidos (g)	29,48	17,57	21,71	25,94	17,82	22,51
Proteínas (g)	24,00	34,01	35,00	23,95	27,21	28,83
Carbohidrato(g)	67,41	103,64	82,76	82,62	103,72	88,03

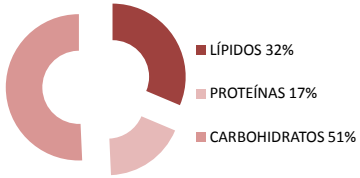
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Fideos c/magro	Marmitako	Alubias blancas viudas	Sopa de ave	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Filete a la plancha con ensalada	Pollo asado con tomate aliñado	Merluza a la andaluza con ensalada	Hamburguesa completa		
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	625,16	823,91	744,87	701,74		723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87		25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60		31,78
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17		94,17

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	FELIZ	SEMANA SANTA				
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

REAL COLEGIO ALFONSO XII
COMIDA SIN LACTOSA - MARZO 2018

	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO	Judías verdes rehogadas	Arroz c/verduras	
SEGUNDO PLATO	Pollo a la plancha con patatas fritas	Marrajo a la plancha con ensalada	
GUARNICIÓN			
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	674,79	608,38	641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56	21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48	32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44	79,46

	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Macarrones c/tomate	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Ensalada de arroz	Potage de vigila	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada	Pollo a la plancha con arroz blanco	Ragout de ternera c/hortalizas y patatas	Salchichas de ave al horno con ketchup	Rabas de calamar con maíz y zanahoria	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	779,10	575,65	694,48	629,74	634,04	662,60
Lípidos (g)	28,21	15,50	31,98	25,97	24,22	25,17
Proteínas (g)	30,70	29,21	26,44	35,35	23,14	28,97
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	73,55	89,19	67,75	82,79

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Patatas con verduras	Sopa de cocido	Paella mixta	Espaguetis c/champis	
SEGUNDO PLATO	Lasaña boloñesa casera	Huevos fritos con tomate	Cocido completo con verduras	Cinta de lomo al ajillo con ensalada	Merluza en salsa verde con guisantes	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	630,00	694,81	665,82	656,61	668,72	663,19
Lípidos (g)	29,48	17,57	21,71	25,94	17,82	22,51
Proteínas (g)	24,00	34,01	35,00	23,95	27,21	28,83
Carbohidrato(g)	67,41	103,64	82,76	82,62	103,72	88,03

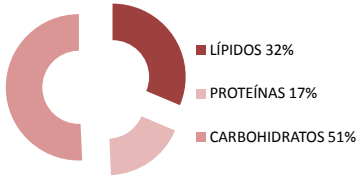
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Marmitako	Alubias blancas viudas	Sopa de ave	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Tortillla francesa con ensalada	Pollo asado con tomate aliñado	Merluza a la andaluza con ensalada	Hamburguesa completa		
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	625,16	823,91	744,87	701,74		723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87		25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60		31,78
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17		94,17

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	FELIZ	SEMANA SANTA				
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

REAL COLEGIO ALFONSO XII
COMIDA SIN PROTEÍNA DE LA LECHE - MARZO 2018

	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO	Judías verdes rehogadas	Arroz c/verduras	
SEGUNDO PLATO	Pollo a la plancha con patatas fritas	Marrajo a la plancha con ensalada	
GUARNICIÓN			
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	674,79	608,38	641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56	21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48	32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44	79,46

	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Macarrones c/tomate	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Ensalada de arroz	Potage de vigila	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada	Pollo a la plancha con arroz blanco	Magro guisado c/hortalizas y patatas	Salchichas de ave al horno con puré	Rabas de calamar con maíz y zanahoria	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	779,10	575,65	694,48	629,74	634,04	662,60
Lípidos (g)	28,21	15,50	31,98	25,97	24,22	25,17
Proteínas (g)	30,70	29,21	26,44	35,35	23,14	28,97
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	73,55	89,19	67,75	82,79

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Paella mixta	Espaguetis c/champis	
SEGUNDO PLATO	Lasaña boloñesa casera	Filete de pollo con ensalada	Cocido completo con verduras	Huevos fritos con tomate	Merluza en salsa verde con guisantes	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	630,00	694,81	665,82	656,61	668,72	663,19
Lípidos (g)	29,48	17,57	21,71	25,94	17,82	22,51
Proteínas (g)	24,00	34,01	35,00	23,95	27,21	28,83
Carbohidrato(g)	67,41	103,64	82,76	82,62	103,72	88,03

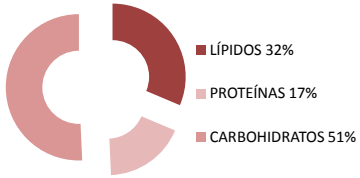
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Fideuá	Marmitako	Alubias blancas viudas	Sopa de ave	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Tortillla francesa con ensalada	Pollo asado con tomate aliñado	Merluza a la andaluza con ensalada	Hamburguesa completa de pollo		
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	625,16	823,91	744,87	701,74		723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87		25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60		31,78
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17		94,17

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	FELIZ	SEMANA SANTA				
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

REAL COLEGIO ALFONSO XII
COMIDA SIN PESCADO - MARZO 2018

GASTRONOMÍA MADRILEÑA

R.C. ALFONSO XII

	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO	Judías verdes rehogadas	Arroz c/verduras	
SEGUNDO PLATO	Pollo en pepitoria con patatas fritas	Lacón a la gallega con ensalada	
GUARNICIÓN			
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	674,79	608,38	641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56	21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48	32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44	79,46

	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Macarrones gratinados	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Arroz tres delicias	Potage de garbanzos	
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa	Pollo empanado	Ragout de ternera	Salchichas al horno	Aguja a la plancha	
GUARNICIÓN	con ensalada	con arroz blanco	c/hortalizas y patatas	con puré	con maíz y zanahoria	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	779,10	575,65	694,48	629,74	634,04	662,60
Lípidos (g)	28,21	15,50	31,98	25,97	24,22	25,17
Proteínas (g)	30,70	29,21	26,44	35,35	23,14	28,97
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	73,55	89,19	67,75	82,79

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Paella de pollo	Espaguetis c/champis	
SEGUNDO PLATO	Lasaña boloñesa	Escalope de ternera	Cocido completo	Huevos fritos	Filete de pollo	
GUARNICIÓN		con ensalada	con verduras	con jamón york	con guisantes	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	630,00	694,81	665,82	656,61	668,72	663,19
Lípidos (g)	29,48	17,57	21,71	25,94	17,82	22,51
Proteínas (g)	24,00	34,01	35,00	23,95	27,21	28,83
Carbohidrato(g)	67,41	103,64	82,76	82,62	103,72	88,03

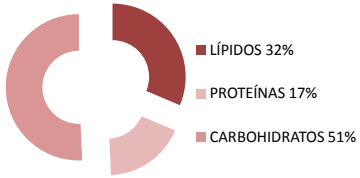
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Fideuá de magro	Patatas guisadas	Alubias blancas viudas	Sopa de picadillo	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Tortillla francesa	Pollo asado	Jamón a la plancha	Hamburguesa		
GUARNICIÓN	con ensalada	con tomate aliñado	con ensalada	completa		
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	625,16	823,91	744,87	701,74		723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87		25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60		31,78
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17		94,17

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	FELIZ	SEMANA SANTA				
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

REAL COLEGIO ALFONSO XII
COMIDA SIN MARISCO MARZO 2018

	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO	Judías verdes rehogadas	Arroz c/verduras	
SEGUNDO PLATO	Pollo en pepitoria con patatas fritas	Marrajo a la plancha con mayonesa	
GUARNICIÓN			
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	674,79	608,38	641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56	21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48	32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44	79,46

	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Macarrones gratinados	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Arroz con tomate	Potage de vigila	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada	Pollo empanado con arroz blanco	Ragout de ternera c/hortalizas y patatas	Salchichas al horno con puré	Aguja a la plancha con maíz y zanahoria	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	779,10	575,65	694,48	629,74	634,04	662,60
Lípidos (g)	28,21	15,50	31,98	25,97	24,22	25,17
Proteínas (g)	30,70	29,21	26,44	35,35	23,14	28,97
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	73,55	89,19	67,75	82,79

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Paella de pollo	Espaguetis c/champis	
SEGUNDO PLATO	Lasaña boloñesa	Escalope de ternera con ensalada	Cocido completo con verduras	Huevos fritos con jamón york	Merluza en salsa verde con guisantes	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	630,00	694,81	665,82	656,61	668,72	663,19
Lípidos (g)	29,48	17,57	21,71	25,94	17,82	22,51
Proteínas (g)	24,00	34,01	35,00	23,95	27,21	28,83
Carbohidrato(g)	67,41	103,64	82,76	82,62	103,72	88,03

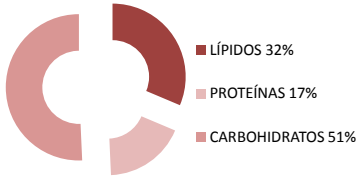
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Fideuá de magro	Patatas guisadas	Alubias blancas viudas	Sopa de picadillo	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Tortillla francesa con ensalada	Pollo asado con tomate aliñado	Merluza a la andaluza con ensalada	Hamburguesa completa		
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	625,16	823,91	744,87	701,74		723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87		25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60		31,78
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17		94,17

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	FELIZ	SEMANA SANTA				
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

REAL COLEGIO ALFONSO XII
COMIDA SIN LEGUMBRE - MARZO 2018

	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO	Salteado de verduras	Arroz c/verduras	
SEGUNDO PLATO	Pollo en pepitoria con patatas fritas	Marrajo a la plancha con mayonesa	
GUARNICIÓN			
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	674,79	608,38	641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56	21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48	32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44	79,46

	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Macarrones gratinados	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Arroz con tomate	Patatas c/bacalao	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada	Pollo empanado con arroz blanco	Ragout de ternera con patatas	Salchichas al horno con puré	Rabas de calamar con maíz y zanahoria	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	779,10	575,65	694,48	629,74	634,04	662,60
Lípidos (g)	28,21	15,50	31,98	25,97	24,22	25,17
Proteínas (g)	30,70	29,21	26,44	35,35	23,14	28,97
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	73,55	89,19	67,75	82,79

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Salteado de verduras	Crema de verduras	Sopa de fideos	Paella de pollo	Espaguetis c/champis	
SEGUNDO PLATO	Lasaña boloñesa	Escalope de ternera con ensalada	Morcillo cocido con verduras	Huevos fritos con jamón york	Merluza en salsa verde champis	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	630,00	694,81	665,82	656,61	668,72	663,19
Lípidos (g)	29,48	17,57	21,71	25,94	17,82	22,51
Proteínas (g)	24,00	34,01	35,00	23,95	27,21	28,83
Carbohidrato(g)	67,41	103,64	82,76	82,62	103,72	88,03

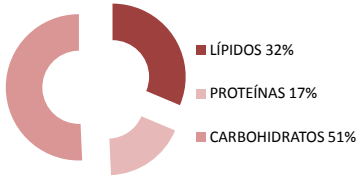
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Fideuá de magro	Marmitako	Espaguetis c/tomate	Sopa de picadillo	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Tortillla francesa con ensalada	Pollo asado con tomate aliñado	Merluza a la andaluza con ensalada	Hamburguesa completa		
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	625,16	823,91	744,87	701,74		723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87		25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60		31,78
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17		94,17

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	FELIZ	SEMANA	SANTA			
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

REAL COLEGIO ALFONSO XII
COMIDA SIN FRUTOS SECOS - MARZO 2018

	JUEVES 01	VIERNES 02	
PRIMER PLATO	Judías verdes rehogadas	Arroz c/verduras	
SEGUNDO PLATO	Pollo a la plancha con patatas fritas	Marrajo a la plancha con mayonesa	
GUARNICIÓN			
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	674,79	608,38	641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56	21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48	32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44	79,46

	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Macarrones gratinados	Crema de calabaza	Sopa de fideos	Arroz tres delicias	Potage de vigila	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada	Pollo a la plancha con arroz blanco	Ragout de ternera c/hortalizas y patatas	Salchichas al horno con puré	Calamares fritos con maíz y zanahoria	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	779,10	575,65	694,48	629,74	634,04	662,60
Lípidos (g)	28,21	15,50	31,98	25,97	24,22	25,17
Proteínas (g)	30,70	29,21	26,44	35,35	23,14	28,97
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	73,55	89,19	67,75	82,79

	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de verduras	Sopa de cocido	Paella mixta	Espaguetis c/champis	
SEGUNDO PLATO	Lasaña boloñesa casera	Filete de ternera con ensalada	Cocido completo con verduras	Huevos fritos con jamón york	Merluza en salsa verde con guisantes	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	630,00	694,81	665,82	656,61	668,72	663,19
Lípidos (g)	29,48	17,57	21,71	25,94	17,82	22,51
Proteínas (g)	24,00	34,01	35,00	23,95	27,21	28,83
Carbohidrato(g)	67,41	103,64	82,76	82,62	103,72	88,03

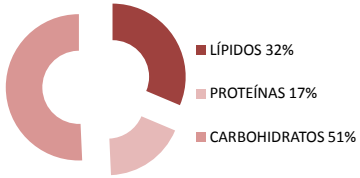
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Fideuá mixta	Marmitako	Alubias blancas viudas	Sopa de picadillo	DÍA NO LECTIVO	
SEGUNDO PLATO	Tortillla francesa con ensalada	Pollo asado con tomate aliñado	Merluza a la andaluza con ensalada	Hamburguesa a la plancha con patatas		
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal.)	625,16	823,91	744,87	701,74		723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87		25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60		31,78
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17		94,17

	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	FELIZ	SEMANA SANTA				
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal.)						0,00
Lípidos (g)						0,00
Proteínas (g)						0,00
Carbohidrato(g)						0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción

MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%