

"No importa tanto lo que les damos de comer a nuestros hijos, como lo que no les damos." Julio Basulto. Normalizar un frutero lleno y colorido, guarniciones de verdura en las comidas principales y merendar fruta es predicar con el ejemplo.

## MENÚ MARZO 2021 - Colegios



comedores  
**Jupes**  
www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
<b>FESTIVO</b>	<b>POTAJE DE JUDÍAS VERDES Y CALABAZA</b> Filete de pollo con brócoli Pan Integral Fruta Kcal: 904; HC: 136,2; Lip: 21; Prot: 42,3	<b>PATATAS CON CARNE</b> Tortilla francesa y ensalada Pan Fruta Kcal: 621; HC: 66,7; Lip: 28,9; Prot: 27,3	<b>SOPA DE PESCADO</b> Pollo al horno con alboronía Pan Integral Fruta Kcal: 704; HC: 78,6; Lip: 21; Prot: 50	<b>CREMA DE VERDURAS</b> Estofado de cerdo con champiñones Pan Fruta Kcal: 762; HC: 89; Lip: 26; Prot: 43,2
<b>LENTEJAS CON CHORIZO</b> Pescado (merluza) en salsa con judías verdes Pan Fruta Kcal: 612; HC: 67,2; Lip: 21; Prot: 39	<b>ARROZ CON HÍGADO</b> Tortilla francesa y ensalada Pan Integral Fruta Kcal: 510; HC: 72,3; Lip: 16,6; Prot: 18	<b>PATATAS EN BLANCO</b> Hamburguesa con berenjenas Pan Fruta Kcal: 832; HC: 79,4; Lip: 44; Prot: 29	<b>CREMA DE ZANAHORIAS</b> Solomillo de pollo empanado y tomate con queso fresco Pan Integral Fruta Kcal: 964; HC: 150; Lip: 15; Prot: 56	<b>PASTA BOLOÑESA</b> Pescado (lenguado) al ajo-perejil con calabacín Pan Yogur Kcal: 510; HC: 72,3; Lip: 16,6; Prot: 18
<b>PATATAS CON CHOCOS</b> Tortilla Francesa y ensalada Pan Fruta Kcal: 722; HC: 63,1; Lip: 32,3; Prot: 45	<b>GARBANZOS CON ESPINACAS</b> Lomo adobado con zanahorias Pan Integral Fruta Kcal: 647; HC: 86,5; Lip: 23; Prot: 23,6	<b>ARROZ CON GAMBAS</b> Pollo en salsa de la abuela con calabaza asada Pan Fruta Kcal: 616; HC: 65,2; Lip: 19,5; Prot: 45,3	<b>SOPA DE VERDURAS</b> Albóndigas en tomate con judías verdes Pan Integral Fruta Kcal: 989; HC: 130; Lip: 38,7; Prot: 29,6	<b>LENTEJAS</b> Pescado (abadejo) al limón con patatas Pan Fruta Kcal: 612; HC: 68; Lip: 22; Prot: 36
<b>FABADA ASTURIANA</b> Pescado (merluza) al papillote Pan Fruta Kcal: 657; HC: 76,7; Lip: 16,8; Prot: 50	<b>ARROZ CON PAVO</b> Tortilla francesa Pan Integral Fruta Kcal: 779; HC: 76,3; Lip: 43,3; Prot: 21,4	<b>PATATAS CON CALABAZA</b> Pollo a la ñora con calabacín Pan Fruta Kcal: 751; HC: 67,3; Lip: 37,5; Prot: 35,3	<b>PUCHERO</b> Pescado Empanado y tomate con orégano Pan Integral Fruta Kcal: 482; HC: 38; Lip: 28,2; Prot: 19	<b>MENÚ HAPPY</b> Pan Yogur
<b>LENTEJAS GUIADAS</b> Tortilla de patatas y zanahorias baby Pan Fruta Kcal: 722; HC: 63,1; Lip: 32,3; Prot: 45	<b>PASTA CON YORK</b> Pescado (lenguado) a la vasca con coliflor Pan Integral Fruta Kcal: 647; HC: 86,5; Lip: 23; Prot: 23,6	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> Salchichas pic-nic con judías verdes Pan Fruta Kcal: 616; HC: 65,2; Lip: 19,5; Prot: 45,3	Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo <a href="mailto:nutri@comedoresjupes.com">nutri@comedoresjupes.com</a> o nuestro número de teléfono 956547694. Este menú está supervisado por <i>Marta Díaz</i> , Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).	

