

MENÚ MARZO 2022- Colegios



comedores
Jupes
www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
	BERZA	LENTEJAS CON ZANAHORIAS	ENSALADA	PASTA BOLOÑESA
	Pollo a la carbonara	Tortilla de patatas	Estofado de cerdo con patatas	Merluza en salsa de guisantes
		Pan Fruta de temporada Kcal: 655; HC: 57.3; Lip: 37.5; Prot: 22.6	Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 680; HC: 74.5; Lip: 28.3; Prot: 32.4	Pan Yogur Kcal: 690; HC: 67.7; Lip: 24.7; Prot: 49
7	8	9	10	11
PATATAS CON CHOCOS	ARROZ CON TOMATE	GARBANZOS CON ESPINACAS	SOPA DE AVE	CREMA DE CALABAZA Y CALBACÍN
Tortilla francesa	Pollo a las finas hierbas con zanahorias	Hamburguesa en salsa con judías vedes	Lomo de cerdo con puré de patatas	Perca encibollado
Pan Fruta de temporada Kcal: 644; HC: 83.2; Lip: 26.7; Prot: 18	Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 824; HC: 77.7; Lip: 30.3; Prot: 60	Pan Fruta de temporada Kcal: 635; HC: 50.7; Lip: 34.4; Prot: 29	Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 647; HC: 46.7; Lip: 30; Prot: 48	Pan Yogur Kcal: 842; HC: 83; Lip: 50; Prot: 27
14	15	16	17	18
LENTEJAS CON GUI SANTES	PATATAS RIOJANAS	PASTA CON PESCADO	ENSALADA	SOPA DE PICADILLO
Pollo al ajillo con arroz en blanco	Albóndigas en tomate con judías verdes	Tortilla de patatas	Estofado de pavo con zanahorias	Lenguado al horno con patatas
Pan Fruta de temporada Kcal: 687; HC: 88.1; Lip: 19.6; Prot: 39.6	Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 728; HC: 83.4; Lip: 28.5; Prot: 34.3	Pan Fruta de temporada Kcal: 622; HC: 61; Lip: 26; Prot: 33.6	Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 846; HC: 90.2; Lip: 36.7; Prot: 38	Pan Yogur Kcal: 785; HC: 79.6; Lip: 28.5; Prot: 52.6
21	22	23	24	25
ARROZ A LA MARINERA	POTAJE DE APIO	PATATAS EN BLANCO	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA DE ZANAHORIAS
Salchichas pic nic con judías verdes	Huevos revueltos (patata y cebolla)	Pollo en salsa con calabacines	Bacalao a la gallega con patatas	Pastel de carne con arroz en blanco
Pan Fruta de temporada Kcal: 565; HC: 65.3; Lip: 20.5; Prot: 29.6	Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 766; HC: 62.8; Lip: 33.1; Prot: 53.1	Pan Fruta de temporada Kcal: 649; HC: 52.7; Lip: 27.7; Prot: 47	Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 583; HC: 62.3; Lip: 20.8; Prot: 34.6	Pan Yogur Kcal: 894; HC: 88.8; Lip: 42; Prot: 40.6
28	29	30	31	
PATATAS CON PAVO	ARROZ CON VERDURAS	PASTA CON TOMATE	SOPA DE PESCADO	
Tortilla francesa	Lenguado al ajo perejil con judías vedes	Lomo adobado con champiñones	Pollo a la ñora con patatas	
Pan	Pan integral	Pan	Pan integra	



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 nutri@comedoresjupes.com o nuestro número de teléfono 956547694.