

# Giner Cocina Central, S.C.

Vidal de Canellas, 7 (976) 352186 ZARAGOZA



## Menú ESCOLAR marzo 2.015

Día	Primero	Segundo	Postre	Valor nutritivo			
<b>2</b> <b>Lunes</b>	Macarrones bolognesa	Pechuga villeroi patatas chips	Yogurt	Cal 654,00 V B2 0,425 mcg	Prot 34,400 V C 22,728 mcg	V A 0,205 mcg Ca 184,639 mg	V B1 0,342 mcg Fe 3,407 mg
<b>3</b> <b>Martes</b>	Judía verde con patata	Lomo empanado con ensalada	Fruta	Cal 568,00 V B2 0,296 mcg	Prot 16,000 V C 22,611 mcg	V A 0,195 mcg Ca 86,046 mg	V B1 0,871 mcg Fe 3,858 mg
<b>4</b> <b>Miércoles</b>	Lentejas con arroz	Merluza en salsa verde	Fruta	Cal 388,00 V B2 0,194 mcg	Prot 22,000 V C 10,784 mcg	V A 0,165 mcg Ca 70,599 mg	V B1 0,362 mcg Fe 5,117 mg
<b>5</b> <b>Jueves</b>	FIESTA						
<b>6</b> <b>Viernes</b>	Arroz Cubana	Palitos de lenguado c/mahonesa	Natillas	Cal 634,00 V B2 0,430 mcg	Prot 21,300 V C 18,646 mcg	V A 0,661 mcg Ca 170,564 mg	V B1 0,690 mcg Fe 2,690 mg
<b>9</b> <b>Lunes</b>	Galets napolitana	Cordón bleu pavo patatas chips	Yogurt	Cal 646,00 V B2 0,399 mcg	Prot 30,400 V C 18,028 mcg	V A 0,197 mcg Ca 282,979 mg	V B1 0,711 mcg Fe 3,312 mg
<b>10</b> <b>Martes</b>	Pure de Guisantes	Pechuga empanadas tomate natural	Fruta	Cal 394,00 V B2 1,311 mcg	Prot 22,000 V C 13,396 mcg	V A 0,118 mcg Ca 78,676 mg	V B1 0,228 mcg Fe 3,356 mg
<b>11</b> <b>Miércoles</b>	Garbanzos con arroz	Filete de gallo horno patatas panadera	Fruta	Cal 523,00 V B2 0,273 mcg	Prot 22,000 V C 15,918 mcg	V A 0,174 mcg Ca 141,719 mg	V B1 0,352 mcg Fe 5,644 mg
<b>12</b> <b>Jueves</b>	Judía verde con patata	Jamoncitos de pollo champiñones	Fruta	Cal 298,00 V B2 0,199 mcg	Prot 21,000 V C 24,122 mcg	V A 0,207 mcg Ca 62,589 mg	V B1 0,209 mcg Fe 2,621 mg
<b>13</b> <b>Viernes</b>	Sopa de ave con fideos	Salchichas frescas salsa tomate	Palmera de chocolate	Cal 681,00 V B2 0,128 mcg	Prot 22,700 V C 0,000 mcg	V A 0,000 mcg Ca 21,360 mg	V B1 0,183 mcg Fe 1,798 mg
<b>16</b> <b>Lunes</b>	Macarrones bolognesa	San Jacobo patatas chips	Yogurt	Cal 646,00 V B2 0,399 mcg	Prot 28,400 V C 18,028 mcg	V A 0,197 mcg Ca 283,407 mg	V B1 0,711 mcg Fe 3,312 mg
<b>17</b> <b>Martes</b>	Puré de verduras	Lomo empanado con ensalada	Fruta	Cal 557,00 V B2 0,313 mcg	Prot 16,000 V C 22,232 mcg	V A 0,193 mcg Ca 101,462 mg	V B1 0,868 mcg Fe 4,506 mg
<b>18</b> <b>Miércoles</b>	Lentejas con arroz	Merluza romana bolitas de patata	Fruta	Cal 482,00 V B2 0,232 mcg	Prot 24,000 V C 7,764 mcg	V A 0,043 mcg Ca 82,619 mg	V B1 0,420 mcg Fe 5,064 mg
<b>19</b> <b>Jueves</b>	Judía verde con patata	Pollo al horno patatas dólar	Fruta	Cal 367,00 V B2 0,263 mcg	Prot 22,270 V C 25,218 mcg	V A 0,179 mcg Ca 68,616 mg	V B1 0,217 mcg Fe 2,888 mg
<b>20</b> <b>Viernes</b>	Tortilla de patatas	Albondigas salsa tomate	Flan	Cal 502,00 V B2 0,471 mcg	Prot 22,800 V C 14,819 mcg	V A 0,659 mcg Ca 186,751 mg	V B1 0,872 mcg Fe 4,116 mg
<b>23</b> <b>Lunes</b>	Rizos pirandello	Salchichas frankfurt patatas fritas	Yogurt	Cal 634,00 V B2 0,269 mcg	Prot 32,400 V C 19,528 mcg	V A 0,179 mcg Ca 232,389 mg	V B1 0,259 mcg Fe 3,206 mg
<b>24</b> <b>Martes</b>	Crema de calabacin	Pechuga empanadas tomate natural	Fruta	Cal 395,00 V B2 1,319 mcg	Prot 21,505 V C 12,245 mcg	V A 0,051 mcg Ca 87,680 mg	V B1 0,221 mcg Fe 3,846 mg
<b>25</b> <b>Miércoles</b>	Garbanzos con arroz	Filete de gallo horno patatas panadera	Fruta	Cal 523,00 V B2 0,273 mcg	Prot 22,000 V C 15,918 mcg	V A 0,174 mcg Ca 141,719 mg	V B1 0,352 mcg Fe 5,644 mg
<b>26</b> <b>Jueves</b>	Judía verde con patata	Croquetas y calamares	Fruta	Cal 395,50 V B2 0,229 mcg	Prot 12,800 V C 11,725 mcg	V A 0,688 mcg Ca 113,620 mg	V B1 0,180 mcg Fe 1,932 mg
<b>27</b> <b>Viernes</b>	Sopa de Pescado	Jamoncitos de pollo chilindrón	Natillas de chocolate	Cal 344,00 V B2 0,322 mcg	Prot 27,500 V C 13,547 mcg	V A 0,533 mcg Ca 167,199 mg	V B1 0,621 mcg Fe 1,873 mg
<b>30</b> <b>Lunes</b>	Macarrones bolognesa	Pechuga villeroi patatas chips	Yogurt	Cal 654,00 V B2 0,425 mcg	Prot 34,400 V C 22,728 mcg	V A 0,205 mcg Ca 184,639 mg	V B1 0,342 mcg Fe 3,407 mg
<b>31</b> <b>Martes</b>	Puré zanahoria patata y puerro	Lomo empanado con ensalada	Fruta	Cal 573,00 V B2 0,265 mcg	Prot 15,000 V C 19,526 mcg	V A 0,414 mcg Ca 70,758 mg	V B1 0,855 mcg Fe 3,891 mg