

Marzo 2018 / March 2018

Lunes – 29	Martes – 30	Miércoles - 31	Jueves - 1	Viernes – 2
			Pizza Ensalada mediterránea Lomo fresco en salsa de champiñones con tallarines Fruta de temporada Kcal:705 HC:56; G:19,P:16 Kcal; 615 HC; 59; G;19, P;22 --- REC. CENA --- Arroz con croquetas. Vaso de leche Kcal; 310	Coliflor con huevo cocido /crema de calabacín Merluza a la romana con guarnición Actimel Kcal:500 HC:60; G:19,P:21 Kcal; 415 HC; 57; G;21, P;22 --- REC. CENA --- Menestra de verduras con salchichas Vaso de leche Kcal; 285
Monday – 5	Monday - 6	Wednesday – 7	Thursday– 8	Friday – 9
Ensaladilla / Revuelto con espinacas Espaguetis a la boloñesa Macedonia Fruta de temporada Kcal:645 HC:58;G:19,P:16 Kcal; 677 HC; 59; G;18, P;24 --- REC. CENA --- Quiche de setas jamón Vaso de leche Kcal; 375	Empanada de jamón y queso/ Crema de zanahoria Migas de bacalao con arroz Yogur Fruta de temporada Kcal:615 HC:59; G:23,P:16 Kcal; 690 HC; 59; G;23, P;21 --- REC. CENA --- Tortilla francesa con espárragos Vaso de leche Kcal; 215	Lentejas/ Guisantes con jamón Zancos de pollo al horno con patatas Fruta de temporada Kcal:730 HC:58; G:21,P:23 Kcal; 655 HC; 57; G;22, P;21 --- REC. CENA --- Hamburguesa Vaso de leche Kcal; 335	Brócoli con huevo cocido /Sopa de fideos Lomo al ajillo Yogurt Kcal:585 HC:58; G:22,P:20 Kcal; 655 HC; 59; G;19, P;22 --- REC. CENA --- Menestra de verduras con salchichas. Vaso de leche Kcal; 285	Macarrones con atún y tomate Crema de calabaza / Salmón con patata cocida Fruta de temporada Kcal:760 HC:57; G:22,P:21 Kcal; 615 HC; 58; G;18, P;24 --- REC. CENA --- Sopa Sandwich vegetal Kcal;285



Lunes -- 12	Martes -- 13	Miércoles -- 14	Jueves -- 15	Viernes -- 16
<p>Crema de calabacín/ Empanada de atún Churrasco con patatas fritas Helado Kcal:760 HC:56; G:22,P:21 Kcal; 615 HC; 59; G;18, P;24 --- REC. CENA --- Judías con jamón Vaso de leche Kcal; 385</p>	<p>Crujientes de pollo/ Menestra con huevo cocido Albóndigas con arroz blanco Fruta de temporada Kcal:750 HC:57; G:23,P:18 Kcal; 795 HC; 57; G;23, P;20 --- REC. CENA --- Pescado a la plancha con brócoli y patata cocida Vaso de leche Kcal; 310</p>	<p>Crema de verduras Salpicón de atún Bacalao a la portuguesa Yogur Kcal:705 HC:56; G:19,P:16 Kcal; 615 HC; 59; G;19, P;22 --- REC. CENA --- Coliflor con patata, huevo y zanahoria. Vaso de leche Kcal; 368</p>	<p>Sopa juliana / Arroz tres delicias Milanesa con patatas Fruta de temporada Kcal:625 HC:58; G:19,P:16 Kcal; 677 HC; 58; G;18, P;24 --- REC. CENA --- Revuelto de champiñones con espinacas Vaso de leche Kcal; 215</p>	<p>Fabada/ Ensalada completa Carbonero Melocotón en almíbar Kcal:710 HC:60; G:20,P:20 Kcal; 615 HC; 59; G;19, P;22 --- REC. CENA --- Filete de pollo con patatas Vaso de leche Kcal; 275</p>
Monday - 19	Tuesday - 20	Wednesday - 21	Thursday - 22	Friday - 23
<p>Nuggets de merluza Ensalada completa Paella Fruta de temporada Kcal:645 HC:61; G:23,P:16 Kcal; 595 HC; 57; G;23, P;19 --- REC. CENA --- Ensalada de pasta con atún, huevo, zanahoria y aceitunas Vaso de leche con galletas Kcal; 232</p>	<p>Judías con chorizo/Espirales vegetales Limanda al horno Yogur Kcal:550 HC:59; G:29,P:22 Kcal; 677 HC; 58; G;18, P;24 --- REC. CENA --- Macarrones con tomate Vaso de leche Kcal; 360</p>	<p>Tortilla española /Ensalada mixta Jamón asado con arroz blanco Fruta de temporada Kcal:680 HC:57; G:23,P:20 Kcal; 615 HC; 59; G;20, P;22 --- REC. CENA --- Pescado a la plancha con puré patata. Vaso de leche Kcal; 310</p>	<p>Sopa maravilla / Potaje de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha con patatas Piña en almíbar Kcal:620 HC:57; G:23,P:20 Kcal; 677 HC; 58; G;18, P;24 --- REC. CENA --- Pizza Vaso de leche con galletas Kcal; 360</p>	<p>Crema de verduras/Croquetas y empanadillas Marmitaco Tarta de la abuela Kcal:575 HC:59; G:18,P:23 Kcal; 710 HC; 61; G;22, P;17 --- REC. CENA --- Tortilla de patata Vaso de leche Kcal; 335</p>
Lunes -- 26	Martes -- 27	Miércoles - 28	Jueves - 1	Viernes - 2
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA



Garantizamos que estos menús han sido planificados según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la OMS en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.

Les informamos que para dar conformidad al reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

 CONTIENE GLUTEN	 CRUSTÁCEOS	 HUEVOS	 PESCADO	 CACAHUETES	 SOJA	 LACTEOS	 FRUTOS DE CÁSCARA	 LACTEOS	 MOSTAZA	 GRANOS DE SÉSAMO	 MOLUSCOS	 ALTRAMUCES	 E-X DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
---	---	---	--	---	---	--	---	---	--	--	---	---	---

