



Menú de: MARZO 2024 SIN LACTOSA

Lunes



4	Kcal	HC	Lip	Prot
	627	79	26	18

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur savia

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	684	89	25	25

Guiso de patatas con verduras
San Jacobo de jamón sin alergenos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	702	70	34	29

Guisantes salteados con ajo y cebolla ,crema de guisantes(2-6 años)
Huevos revueltos con patatas y salchichas
Fruta de temporada

Martes



5	Kcal	HC	Lip	Prot
	627	85	20	24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	655	79	20	38

Lentejas guisadas a la jardinera
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	88	16	28

Arroz salteado con tomate frito
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles



6	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	88	17	30

Arroz con pollo y verduras
Tilapia con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	714	98	26	20

Crema de zanahoria natural
Arroz con salsa de tomate y huevo frito, huevo revuelto(2-6 años)

Yogur savia

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	655	67	26	38

Alubias blancas con calabaza
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Salteado de guisantes y zanahorias
Yogur savia

Jueves



7	Kcal	HC	Lip	Prot
	747	87	27	39

Lentejas guisadas con zanahorias
Caldera de cerdo duroc en salsa especiada y orégano
Salteado de verduras
Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	603	80	18	30

Sopa de estrellas con juliana de verdura
Carrillera en salsa Española
Patatas panadera
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	735	87	32	21

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo empanado casero
Patatas fritas

Yogur savia

Viernes

1	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	94	14	28

Arroz blanco con tomate frito
Solomillo de atún a la plancha, pescado alternativo hasta 3º de prim
Menestra salteada
Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	652	99	14	31

Fusilli con salsa de tomate casera
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur savia

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	97	18	27

Macarrones al pomodoro
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

NO LECTIVO

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Semana Santa

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A LOS DEMÁS ANTES QUE A MÍ

