



Menú de: MARZO 2024 SIN LEGUMBRES

Lunes



| | | | | |
|----------|------|----|-----|------|
| 4 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 627 | 79 | 26 | 18 |

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

Yogur

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 11 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 684 | 89 | 25 | 25 |

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

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 18 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 702 | 70 | 34 | 29 |

Brócoli gratinados con queso
fundido
Huevos revueltos con patatas y
salchichas
Fruta de temporada

Martes



| | | | | |
|----------|------|----|-----|------|
| 5 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 627 | 85 | 20 | 24 |

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo(sin
legumbres)

Fruta de temporada

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 12 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 655 | 79 | 20 | 38 |

Wok de arroz salteado con verduras
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 blanco con tomate casero
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 Vichy
Arroz con salsa de tomate y huevo
frito, huevo revuelto(2-6 años)

Yogur

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 20 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 655 | 67 | 26 | 38 |

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Zanahoria dado
Helado

Jueves



| | | | | |
|----------|------|----|-----|------|
| 7 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 747 | 87 | 27 | 39 |

Guiso de patatas con verduras
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 pasta s/g-h con juliana de
verduras
Carrillera en salsa Española
Patatas panadera
Fruta de temporada

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 21 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 735 | 87 | 32 | 21 |

Crema de zanahoria natural
Nuggets de pollo
Patatas fritas

Yogur

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 |

Pasta s/g-h con salsa de tomate
casera
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de tomate y cebolla con
orégano
Yogur

| | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|
| 15 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 661 | 97 | 18 | 27 |

Pasta s/g-h al pomodoro
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, zanahoria y
maíz
Fruta de temporada

22

NO LECTIVO



Semana Santa

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

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.

