

# MENÚ ESCOLAR - INFANTIL - MARZO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04-mar	05-mar	06-mar	07-mar	08-mar
<b>NO LECTIVO</b>	<i>Espirales con chorizo</i> <i>Tortilla francesa con queso</i> <i>Judías verdes rehogadas</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Patatas a la marinera</i> <i>Ragout de pavo en salsa</i> <i>Salteado campero</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Crema de verduras</i> <i>Merluza a la andaluza</i> <i>Patatas al vapor</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta de temporada</i>
	Kcal 558 Prot 27 HC 50 Lip 27	Kcal 406 Prot 14 HC 52 Lip 14	Kcal 403 Prot 14 HC 46 Lip 17	Kcal 477 Prot 24 HC 50 Lip 18
	* SOPA DE VERDURAS + FILETE DE POLLO A LA PLANCHA + FRUTA	* PESCADO EN SALSA + CALABACÍN A LA PLANCHA + FRUTA	* LOMO AL AJILLO + ARROZ SALTEADO CON VERDURAS + FRUTA	* TORTILLA DE PATATA + ENSALADA + FRUTA
11-mar	12-mar	13-mar	14-mar	15-mar
<i>Crema de calabaza</i> <i>Ragout de ternera en salsa</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Helado o fruta</i>	<i>Macarrones con tomate</i> <i>Jamoncitos de pollo asados en su jugo</i> <i>Patata fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Judías blancas a la riojana</i> <i>Emperador a la plancha</i> <i>Ensalada verde</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Sopa ave de letras</i> <i>Chuleta de sajonia a la plancha</i> <i>Jardinera de verduras</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Paella</i> <i>Bacalao a la romana</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>
Kcal 465 Prot 16 HC 56 Lip 19	Kcal 576 Prot 27 HC 59 Lip 24	Kcal 427 Prot 29 HC 35 Lip 17	Kcal 615 Prot 29 HC 40 Lip 37	Kcal 527 Prot 24 HC 68 Lip 17
* PESCADO AL HORNO CON PATATAS + ENSALADA + FRUTA	* JUDÍAS VERDES CON PATATA + HUEVO FRITO + FRUTA	* CREMA DE ESPINACAS + CROQUETAS DE COCIDO + FRUTA	* PESCADO CON SALSA DE TOMATE + PATATAS FRITAS + FRUTA	* TORTILLA FRANCESA + ENSALADA + YOGUR
18-mar	19-mar	20-mar	21-mar	22-mar
<i>Lentejas con verduritas</i> <i>Huevo frito</i> <i>Pisto manchego</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Paella de pollo</i> <i>Rabas de calamar</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Tallarines con verduras</i> <i>Carrillada de cerdo en su salsa</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Patatas con magro</i> <i>Filete de merluza en salsa verde</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Judías verdes rehogadas</i> <i>Albóndigas de ternera en salsa</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Yogur o fruta</i>
Kcal 671 Prot 29 HC 59 Lip 32	Kcal 573 Prot 24 HC 60 Lip 26	Kcal 765 Prot 29 HC 90 Lip 30	Kcal 411 Prot 18 HC 51 Lip 14	Kcal 465 Prot 19 HC 41 Lip 24
* CHULETA DE PAVO + PURE DE PATATA + FRUTA	* CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA + GUISANTES SALTEADOS + FRUTA	* PESCADO A LA PLANCHA + CHAMPIÑONES SALTEADOS + FRUTA	* BERENJENA RELLENA DE CARNE Y GRATINADA CON QUESO + FRUTA	* SOPA MARAVILLA + PESCADO A LA PLANCHA + FRUTA
25-mar	26-mar	27-mar	28-mar	29-mar
<i>Arroz con salchichas</i> <i>Filete de pechuga de pollo empanado</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Coditos a la boloñesa</i> <i>Tortilla de patatas</i> <i>Zanahoria baby</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Crema de puerros con picatostes</i> <i>Ventresca de bacalao en tomate</i> <i>Pasta rehogada</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Fideüa con verduras</i> <i>Ragout de salmón en salsa</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Yogur o fruta</i>
Kcal 854 Prot 26 HC 103 Lip 36	Kcal 479 Prot 22 HC 58 Lip 17	Kcal 519 Prot 18 HC 74 Lip 15	Kcal 477 Prot 24 HC 50 Lip 18	Kcal 561 Prot 33 HC 52 Lip 24
* FILETE RUSO + BRÓCOLI CON PATATA + YOGUR	* PESCADO EN SALSA VERDE CON GAMBAS Y ALMEJAS + ENSALADA DE TOMATE + FRUTA	* WOK DE POLLO CON VERDURAS + YOGUR	* TORTILLA DE QUESO + MENESTRA SALTEADA CON JAMÓN + FRUTA	* CREMA DE CALABACÍN + SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO + YOGUR

E: Energía P: Proteína L: Lípidos HC: Hidratos de Carbono

\* Recomendaciones para las cenas

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.

Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.