

MENÚ ESCOLAR - MARZO 2021
INFANTIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01-mar	02-mar	03-mar	04-mar	05-mar
<i>Crema de puerros</i> <i>Filete de pechuga de pollo en salsa</i> <i>Tomate concassé</i> <i>Yogur</i>	<i>Sopa de verduras maravilla</i> <i>Ragout de pavo en salsa</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Arroz con tomate</i> <i>Filete de merluza en salsa</i> <i>Ensalada variada</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Judías verdes rehogadas</i> <i>San Jacobo casero</i> <i>Patata panadera</i> <i>Yogur</i>	<i>Lentejas estofadas</i> <i>Bacalao con tomate</i> <i>Ensalada lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>
Kcal 400 Prot 20 Lip 12 H.C. 53	Kcal 363 Prot 22 Lip 15 H.C. 35	Kcal 414 Prot 16 Lip 14 H.C. 55	Kcal 476 Prot 16 Lip 30 H.C. 35	Kcal 431 Prot 24 Lip 16 H.C. 49
ARROZ CON VERDURAS + MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA + FRUTA	REPOLLO AL AJO ARRIERO + TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA + FRUTA	CREMA DE CALABAZA + CINTA DE LOMO CON PIMIENTOS + YOGUR	MACARRONES AL AJILLO + SALMÓN A LA NARANJA CON CALABACÍN + FRUTA	GUISANTES SALTEADOS + POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS + FRUTA
08-mar	09-mar	10-mar	11-mar	12-mar
<i>Fideüa de carne</i> <i>Rabas de calamar</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Espaguetis a la boloñesa</i> <i>Huevo frito</i> <i>Salteado campero</i> <i>Yogur</i>	<i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Patatas guisadas con pollo</i> <i>Merluza al ajillo a la plancha</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Crema de calabaza</i> <i>Albóndigas de ternera a la jardinera</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Yogur</i>
Kcal 477 Prot 23 Lip 17 H.C. 57	Kcal 497 Prot 20 Lip 27 H.C. 43	Kcal 452 Prot 16 Lip 12 H.C. 70	Kcal 414 Prot 17 Lip 12 H.C. 60	Kcal 453 Prot 20 Lip 18 H.C. 54
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN + PAVO EN SALSA CON VERDURAS + FRUTA	SOPA MINISTRONE + HAMBURGUESA DE ATÚN CON ENSALADA + FRUTA	ARROZ AL AJILLO + LOMO DE SAJONIA CON ZANAHORIA + YOGUR	LENTEJAS CON VERDURAS + POLLO AL CHILINDRÓN + FRUTA	TALLARINES CON GAMBAS + TORTILLA DE ATÚN CON BERENJENAS + FRUTA
15-mar	16-mar	17-mar	18-mar	19-mar
<i>Espirales con chorizo y tomate</i> <i>Tortilla de patatas</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Yogur</i>	<i>Judías blancas estofadas</i> <i>Filete de pollo asado en su jugo</i> <i>Patatas panaderas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Paella mixta</i> <i>Ventresca de bacalao a la romana</i> <i>Ensalada variada</i> <i>Yogur</i>	<i>Sopa de pescado</i> <i>Carrillada de cerdo</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	NO LECTIVO
Kcal 465 Prot 19 Lip 22 H.C. 48	Kcal 425 Prot 21 Lip 11 H.C. 60	Kcal 445 Prot 24 Lip 20 H.C. 41	Kcal 431 Prot 16 Lip 22 H.C. 42	Kcal Prot Lip H.C.
COLIFLOR CON MAYONESA + SALCHICHAS FRESCAS EN SALSA + FRUTA	ARROZ CON TOMATE + LENGUADO EN PAPILOTE + YOGUR	ENSALADA CAMPERA + TERNERA A LA JARDINERA CON VERDURAS + FRUTA	PISTO MANCHEGO + ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON PATATAS PANADERA + FRUTA	
22-mar	23-mar	24-mar	25-mar	26-mar
<i>Macarrones con tomate</i> <i>Huevo frito</i> <i>Pisto manchego</i> <i>Yogur</i>	<i>Paella con pollo</i> <i>Filete de merluza rebozado casero</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Patatas a la marinera</i> <i>Pechuga de pollo en su jugo</i> <i>Brócoli rehogado</i> <i>Yogur</i>	<i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta de temporada</i>	NO LECTIVO
Kcal 366 Prot 15 Lip 16 H.C. 41	Kcal 459 Prot 21 Lip 19 H.C. 52	Kcal 372 Prot 19 Lip 17 H.C. 36	Kcal 452 Prot 16 Lip 12 H.C. 70	Kcal Prot Lip H.C.
TUMBET MALLORQUÍN + ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA + FRUTA	ALCACHOFAS CON JAMÓN + TORTILLA DE CHORIZO CON ZANAHORIA BABY + YOGUR	ENSALADA DE GARBANZOS + VARITAS DE MERLUZA CON PATATA PANADERA + FRUTA	ARROZ A LA MILANESA + FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA + FRUTA	
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.