

<u>MENU MARZO 2021</u>				
<i>El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente; por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.</i>				
LUNES 1 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605Alérgenos PROTEINAS G. 281,2,3 GRASA 17 HC 81	MARTES 2 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675Alérgenos PROTEINAS G. 203,4 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 3 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521Alérgenos PROTEINAS G. 191,3 GRASA 18 HC 71	JUEVES 4 MENESTRA DE VERDURA JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 603Alérgenos PROTEINAS G. 183 GRASA 22 HC 63	VIERNES 5 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668Alérgenos PROTEINAS G. 171,3,4 GRASA 20 HC 56
LUNES 8 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611Alérgenos PROTEINAS G. 211,2,3 GRASA 18 HC 96	MARTES 9 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670Alérgenos PROTEINAS G. 193 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 10 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592Alérgenos PROTEINAS G. 191,3,4 GRASA 18 HC 88	JUEVES 11 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 632Alérgenos PROTEINAS G. 183 GRASA 19 HC 90	VIERNES 12 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692Alérgenos PROTEINAS G. 341,3,4 GRASA 22 HC 81
LUNES 15 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604Alérgenos PROTEINAS G 161,2,3 GRASA 28 HC 98	MARTES 16 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570Alérgenos PROTEINAS G. 183 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 17 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598Alérgenos PROTEINAS G. 201,3 GRASA 20 HC 57	JUEVES 18 MENESTRA DE VERDURA JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 609Alérgenos PROTEINAS G. 183 GRASA 19 HC 91	VIERNES 19 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL 632Alérgenos PROTEINAS G. 211,3,4 GRASA 20 HC 83
LUNES 22 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610Alérgenos PROTEINAS G. 201,2,3 GRASA 18 HC 60	MARTES 23 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616Alérgenos PROTEINAS G. 203,4 GRASA 32 HC 46	MIÉRCOLES 24 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624Alérgenos PROTEINAS G. 191,3 GRASA 20 HC 88	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570Alérgenos PROTEINAS G. 693 GRASA 13 HC 85	VIERNES 26 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677Alérgenos PROTEINAS G. 301,3,4 GRASA 19 HC 80
LUNES 29 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611Alérgenos PROTEINAS G. 211,2,3 GRASA 18 HC 96	MARTES 30 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670Alérgenos PROTEINAS G. 193 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 31 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611Alérgenos PROTEINAS G. 201,3,4 GRASA 18 HC 93	JUEVES 1 JUDIAS VERDES SALTEADAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 641Alérgenos PROTEINAS G. 173 GRASA 19 HC 94	VIERNES 2 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692Alérgenos PROTEINAS G. 351,3,4 GRASA 22 HC81

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuètes, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos



El consumo de fruta y verdura de temporada tiene grandes beneficios para nuestro@s niñ@s, sin olvidarnos de los que tiene para

Mas info: <https://justiciaalimentaria.org/>

RECOMENDACIONES DE CENA**MARZO 2021**

<u>LUNES 1</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 2</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 3</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 4</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>VIERNES 5</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 8</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 9</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 10</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 11</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 12</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 15</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 16</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 17</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 18</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 19</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 22</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 23</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 24</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 25</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 26</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 29</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 30</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 31</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 1</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 2</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO