



MENU MARZO 2021 SIN HUEVO



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.**

<u>LUNES 1</u> MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA FILETE PAVO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 561 Alérgenos 1,3 PROTEINAS G. 20 GRASA 17 HC 85	<u>MARTES 2</u> ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 Alérgenos 3,4 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 80	<u>MIÉRCOLES 3</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 Alérgenos 1,3 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 71	<u>JUEVES 4</u> ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 Alérgenos 3 PROTEINAS G. 18 GRASA 28 HC 60	<u>VIERNES 5</u> JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 Alérgenos 1, 3, 4 PROTEINAS G. 17 GRASA 20 HC 56
<u>LUNES 9</u> MENESTRA DE VERDURAS FILETE TERNERA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 Alérgenos 1,3 PROTEINAS G. 19 GRASA 19 HC 79	<u>MARTES 9</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3 PROTEINAS G. 19 GRASA 25 HC 71	<u>MIÉRCOLES 10</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 Alérgenos 1, 3, 4 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 88	<u>JUEVES 11</u> ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 Alérgenos 3 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 90	<u>VIERNES 12</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 1, 3, 4 PROTEINAS G. 34 GRASA 22 HC 81
<u>LUNES 16</u> SPAGUETTIS CON VERDURAS LOMO PLANCHA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 Alérgenos 1,3 PROTEINAS G. 168 GRASA 21 HC 96	<u>MARTES 16</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos 3 PROTEINAS G. 18 GRASA 17 HC 80	<u>MIÉRCOLES 17</u> SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos 1, 3 PROTEINAS G. 20 GRASA 20 HC 57	<u>JUEVES 18</u> ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3 PROTEINAS G. 17 GRASA 19 HC 94	<u>VIERNES 19</u> PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 Alérgenos 1, 3, 4 PROTEINAS G. 21 GRASA 20 HC 83
<u>LUNES 23</u> CREMA DE PUERRO POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 590 Alérgenos 1,3 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 63	<u>MARTES 23</u> PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 Alérgenos 3,4 PROTEINAS G. 20 GRASA 32 HC 46	<u>MIÉRCOLES 24</u> ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos 1,3 PROTEINAS G. 19 GRASA 20 HC 88	<u>JUEVES 25</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos 3 PROTEINAS G. 69 GRASA 13 HC 85	<u>VIERNES 26</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 Alérgenos 1, 3, 4 PROTEINAS G. 30 GRASA 19 HC 80
<u>LUNES 29</u> PASTA CREMA DE PUERRO POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 590 Alérgenos 1,3 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 <u>HC 63</u>	<u>MARTES 30</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3 PROTEINAS G. 19 GRASA 25 HC 71	<u>MIÉRCOLES 31</u> SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 1, 3, 4 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 93	<u>JUEVES 1</u> ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3 PROTEINAS G. 17 GRASA 19 HC 94	<u>VIERNES 2</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 1, 3, 4 PROTEINAS G. 35 GRASA 22 HC81

***Alérgenos:**

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

Verdura del mes: CEBOLLA **El consumo de fruta y verdura de temporada tiene grandes beneficios para nuestro@s niñ@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.** 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 POLLO PLANCHA LACTEO
<u>LUNES 15</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 16</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 17</u> VERDURAS HAMBURGUESA TERNERA 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 PAVO PLANCHA LACTEO