

# MENU MENU SIN LEGUMBRES MARZO 2021

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES 1</b><br>MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA<br>TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 605<br>PROTEÍNAS G. 28<br>GRASA 17<br>HC 81  | <b>MARTES 2</b><br>ARROZ C/ VERDURAS<br>MERLUZA HORNO C/CEBOLLA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 675<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 18<br>HC 80                                     | <b>MIÉRCOLES 3</b><br>CREMA DE PUERRO<br>POLLO ASADO CON ENSALADA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 521<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 18<br>HC 71                                            | <b>JUEVES 4</b><br>MENESTRA DE VERDURAS<br>TORTILLA C/ENSALADA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL 622<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 22<br>HC 83                        | <b>VIERNES 5</b><br>JUDÍAS VERDES CON TOMATE<br>MERLUZA PLANCHA C/PATATAS<br>PANADERA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 668<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 20<br>HC 56                            |
| <b>LUNES 8</b><br>MENESTRA DE VERDURA<br>TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 611<br>PROTEÍNAS G. 21<br>GRASA 18<br>HC 96          | <b>MARTES 9</b><br>PURE DE CALABACÍN Y PUERRO<br>POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE<br>TOMATE Y CEBOLLA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 670<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 25<br>HC 71  | <b>MIÉRCOLES 10</b><br>PASTA CON VERDURAS Y TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 592<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 18<br>HC 88                                 | <b>JUEVES 11</b><br>ENSALADA DE TOMATE<br>TERNERA PLANCHA CON MENESTRA<br>DE VERDURAS<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL 633<br>PROTEÍNAS G. 18<br>GRASA 19<br>HC 94 | <b>VIERNES 12</b><br>ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS<br>MERLUZA HORNO C/ENSALADA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 692<br>PROTEÍNAS G. 34<br>GRASA 22<br>HC 81                                  |
| <b>LUNES 15</b><br>SPAGUETTIS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATA CON PUERRO<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 604<br>PROTEÍNAS G. 16<br>GRASA 28<br>HC 98       | <b>MARTES 16</b><br>PURÉ DE VERDURAS DE<br>TEMPORADA<br>FILETES DE TERNERA EN SALSA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 570<br>PROTEÍNAS G. 18<br>GRASA 17<br>HC 80                 | <b>MIÉRCOLES 17</b><br>SOPA DE LETRAS<br>POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 598<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 20<br>HC 57                                         | <b>JUEVES 18</b><br>ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA)<br>LOMO PLANCHA CON VERDURAS<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 650<br>PROTEÍNAS G. 16<br>GRASA 28<br>HC 69    | <b>VIERNES 19</b><br>PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y<br>PATATA GRATINADO<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>C/ENSALADA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL 632<br>PROTEÍNAS G. 21<br>GRASA 20<br>HC 83 |
| <b>LUNES 22</b><br>CREMA DE PUERRO<br>TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 610<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 18<br>HC 60               | <b>MARTES 23</b><br>PATATAS GUIADAS CON<br>VERDURAS Y MERLUZA<br>ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 616<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 32<br>HC 46       | <b>MIÉRCOLES 24</b><br>ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE<br>NATURAL<br>TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y<br>PATATAS<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 624<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 20<br>HC 88 | <b>JUEVES 25</b><br>MENESTRA DE VERDURAS<br>TORTILLA C/ENSALADA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL 622<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 22<br>HC 83                       | <b>VIERNES 26</b><br>ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA<br>MERLUZA HORNO C/CEBOLLA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 677<br>PROTEÍNAS G. 30<br>GRASA 19<br>HC 80                                   |
| <b>LUNES 29</b><br>PASTA CON VERDURAS Y TOMATE<br>TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 611<br>PROTEÍNAS G. 21<br>GRASA 18<br>HC 96 | <b>MARTES 30</b><br>PURE DE CALABACÍN Y PUERRO<br>POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE<br>TOMATE Y CEBOLLA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 670<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 25<br>HC 71 | <b>MIÉRCOLES 31</b><br>SOPA DE FIDEOS<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 611<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 18<br>HC 93                                              | <b>JUEVES 1</b><br>ENSALADA DE TOMATE<br>LOMO CON VERDURAS Y CARNE DE<br>TERNERA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL 641<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 19<br>HC 94      | <b>VIERNES 2</b><br>ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS<br>MERLUZA HORNO C/ENSALADA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 692<br>PROTEÍNAS G. 35<br>GRASA 22<br>HC 81                                   |

## \*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 niño@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.** Mas info: <https://justiciaalimentaria.org/>

**RECOMENDACIONES DE CENA****MARZO 2021**

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