

## Menú de Marzo

CURSO 19-20

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 V
<b>NO LECTIVO</b>	Puré de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao rebozado Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Tortilla de queso Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13 V
Guisantes salteados Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo  Yogur o fruta	Espirales con queso Halibut empanado Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Flamenquines Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27 V
Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate y Halibut rebozado Ensalada de queso Fruta y leche	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta y leche	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa de puerro Coliflor ajoarriero Yogur o fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Patatas guisadas con huevo y pimientos Magro en salsa Zanahorias y champiñones Yogur o fruta	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de atún Fruta y leche			

**NOTA :** Todos los días además de pan blanco tendremos como opción pan integral.

También una vez al mes habrá pasta integral y arroz integral.

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 2					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 3	714	33,6	85,3	24,1	Arroz,pescado,fruta
Miercoles 4	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 5	769	40,7	100	20,5	Verdura,carne,fruta
Viernes 6	728	30,7	74,8	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	529	25,1	62	18,4	Arroz,pescado,fruta
Martes 10	706	42,7	73,7	24,4	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	760	36,5	95	23,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	830	37,6	93,9	29,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	679	26,1	32,9	21	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 17	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 18	726	33,6	93,2	22,1	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 19	762	28,7	73,6	36,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	658	37,1	78,7	19,6	Pasta,carne,fruta
Sabado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	719	28,4	87,6	24,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 24	794	32,2	103	26,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miercoles 25	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 26	701	38,2	82	21,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 27	723	38,3	83,7	23,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	719	41,9	61,6	32,2	Verdura,huevo,fruta
Martes 31	716	43,4	69,8	25,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo

## Menú de Marzo celiacos

CURSO 19-20

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 V
<b>NO LECTIVO</b>	Puré de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Tortilla de queso Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13 V
Guisantes salteados Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo  Yogur o fruta	Espirales con queso Halibut al horno Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Huevos cocidos con tomate Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza al horno Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Lomo de Sajonia Collsar Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27 V
Alubias pintas estofadas Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate y Halibut al horno Ensalada de queso Fruta y leche	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta y leche	Espaguetis gratinados Merluza en salsa de puerro Coliflor ajoarriero Yogur o fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Patatas guisadas con huevo y pimientos Magro en salsa Zanahorias y champiñones Yogur o fruta	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de atún Fruta y leche			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para más información teléfono de contacto 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 2					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 3	714	33,6	85,3	24,1	Arroz,pescado,fruta
Miercoles 4	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 5	718	39,2	90,8	19,6	Verdura,carne,fruta
Viernes 6	728	30,7	74,8	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	529	25,1	62	18,4	Arroz,pescado,fruta
Martes 10	706	42,7	73,7	24,4	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	658	34,4	85,4	17,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	770	30,8	94,5	25,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	679	26,1	32,9	21	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 17	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 18	707	33,3	88,6	22,1	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 19	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	658	37,1	78,7	19,6	Pasta,carne,fruta
Sabado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	719	28,4	87,6	24,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 24	699	33,4	92	20,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miercoles 25	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 26	701	38,2	82	21,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 27	723	38,3	83,7	23,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	719	41,9	61,6	32,2	Verdura,huevo,fruta
Martes 31	716	43,4	69,8	25,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo

## Menú de Marzo alérgico al huevo

CURSO 19-20

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 V
<b>NO LECTIVO</b>	Puré de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Filete de ternera Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13 V
Guisantes salteados Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo  Yogur o fruta	Espirales con queso Halibut al horno Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20 V
Arroz caldoso de pescado Hamburguesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27 V
Alubias pintas estofadas Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate y Halibut al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta y leche	Espaguetis gratinados Merluza en salsa de puerro Coliflor ajoarriero Yogur o fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Patatas guisadas con verdura Magro en salsa Zanahorias y champiñones Yogur o fruta	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de atún Fruta y leche			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para más información teléfono de contacto 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 2					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 3	714	33,6	85,3	24,1	Arroz,pescado,fruta
Miercoles 4	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 5	718	39,2	90,8	19,6	Verdura,carne,fruta
Viernes 6	799	42,1	74,5	32,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	529	25,1	62	18,4	Arroz,pescado,fruta
Martes 10	706	42,7	73,7	24,4	Verdura,carne,fruta.
Miercoles 11	658	34,4	85,4	17,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	774	42,4	87,7	24	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	679	26,1	32,9	21	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	849	36,1	92,8	32,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 17	716	28,8	75	29,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Miercoles 18	726	33,6	93,2	22,1	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 19	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	658	37,1	78,7	19,6	Pasta,carne,fruta
Sabado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	810	44	75,6	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 24	660	28,5	91,7	18	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miercoles 25	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,carne,fruta o lácteo
Jueves 26	701	38,2	82	21,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 27	723	38,3	83,7	23,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	693	39,2	65,7	28,2	Verdura,pescado,fruta
Martes 31	716	43,4	69,8	25,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo

## Menú de Marzo alérgico a las legumbres

CURSO 19-20

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 V
<b>NO LECTIVO</b>	Puré de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao rebozado Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con verduras Tortilla de queso Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13 V
Puré de verdura Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Yogur o fruta	Espirales con queso Halibut empanado Calabacín a la plancha Fruta y leche	Patatas guisadas Huevos gratinados Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de estrellitas Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Sopa de arroz Lomo de Sajonia Verduritas salteadas Fruta y leche	Crema de verduras Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27 V
Calabacines gratinados Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate y Halibut rebozado Ensalada de queso Fruta y leche	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y leche	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa de puerro Coliflor ajoarriero Yogur o fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Patatas guisadas con huevo y pimientos Magro en salsa Zanahorias y champiñones Yogur o fruta	Pasta con tomate Filete de pollo plancha Ensalada de atún Fruta y leche			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para más información teléfono de contacto 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 2					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 3	714	33,6	85,3	24,1	Arroz,pescado,fruta
Miercoles 4	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 5	769	40,7	100	20,5	Verdura,carne,fruta
Viernes 6	771	20,5	91,6	34,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	637	26,9	76,3	22,5	Arroz,pescado,fruta
Martes 10	603	36,4	60,4	22,7	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	760	36,5	95	23,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	688	33,6	64,1	31,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	679	26,1	32,9	21	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 17	588	20,3	74	21,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 18	726	33,6	93,2	22,1	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 19	787	35,4	80,6	34,1	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	634	33,9	77,5	21,5	Pasta,carne,fruta
Sabado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	560	19,2	63,6	24,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 24	794	32,2	103	26,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miercoles 25	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 26	598	31,9	68,7	19,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 27	723	38,3	83,7	23,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	719	41,9	61,6	32,2	Verdura,huevo,fruta
Martes 31	723	35,9	84,2	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo



## Menú de Marzo alérgico al pescado

CURSO 19-20

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 V
<b>NO LECTIVO</b>	Puré de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Tortilla de queso Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13 V
Guisantes salteados Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo  Yogur o fruta	Espirales con queso Filete de pollo Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Hamburguesa Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20 V
Arroz caldoso de carne Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Coditos con jamón Filete de ternera Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Filete de pavo Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27 V
Alubias pintas estofadas Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate y Lomo adobado Ensalada de queso Fruta y leche	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta y leche	Espaguetis integrales gratinados Tortilla de jamón Coliflor ajoarriero Yogur o fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Patatas guisadas con huevo y pimientos Magro en salsa Zanahorias y champiñones Yogur o fruta	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada mixta Fruta y leche			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para más información teléfono de contacto 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 2					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 3	714	33,6	85,3	24,1	Arroz,huevo,fruta
Miercoles 4	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 5	793	35,8	85,8	31,9	Verdura,huevo,fruta
Viernes 6	728	30,7	74,8	29,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	529	25,1	62	18,4	Arroz,huevo,fruta
Martes 10	706	42,7	73,7	24,4	Verdura,carne,fruta.
Miercoles 11	683	35,2	82,2	21,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 12	830	37,6	93,9	29,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 13	741	23,8	94,6	28	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	735	26	91,1	27,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 17	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 18	793	35,8	85,8	39,9	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 19	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 20	654	30,9	75	23,3	Pasta,carne,fruta
Sabado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	719	28,4	87,6	24,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 24	672	30,2	90,8	19,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miercoles 25	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 26	701	38,2	82	21,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Viernes 27	752	32,7	84,4	29,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	719	41,9	61,6	32,2	Verdura,huevo,fruta
Martes 31	712	40,9	69	26,1	Verdura,carne,fruta o lácteo

## Menú de Marzo alérgico proteína de leche

CURSO 19-20

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 V
<b>NO LECTIVO</b>	Puré de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Yogur de soja o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta	Tallarines con tomate al orégano Bacalao rebozado Ensalada de maíz Fruta	Alubias blancas con calabaza Tortilla de Jamón Tomate aliñado Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13 V
Guisantes salteados Lomo adobado Patatas fritas Fruta	Sopa de cocido Cocido completo  Yogur de soja o fruta	Espirales con tomate Halibut empanado Calabacín a la plancha Fruta	Lentejas con arroz integral Huevos cocidos con tomate Ensalada de manzana Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta	Coditos con jamón Merluza Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata (sin leche) Fruta	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Yogur de soja o fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27 V
Alubias pintas estofadas Tortilla española Ensalada de maíz Fruta	Arroz con tomate y Halibut rebozado Ensalada mixta Fruta	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta	Espaguetis integrales con tomate Merluza en salsa de puerro Coliflor ajoarriero Yogur de soja o fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Patatas guisadas con huevo y pimientos Magro en salsa Zanahorias y champiñones Yogur de soja o fruta	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de atún Fruta			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para más información teléfono de contacto 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 2					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 3	700	33,9	81,3	23,2	Arroz,pescado,fruta
Miercoles 4	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,huevo,fruta
Jueves 5	769	40,7	100	20,5	Verdura,carne,fruta
Viernes 6	707	30,4	77,3	26	Verdura,pescado,fruta
Sabado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	529	25,1	62	18,4	Arroz,pescado,fruta
Martes 10	692	43	69,7	23,5	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	763	34,5	94,4	25,1	Verdura,carne,fruta
Jueves 12	770	30,8	94,5	25,5	Verdura,pescado,fruta
Viernes 13	679	26,1	32,9	21	Verdura,carne,fruta
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta
Martes 17	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta
Miercoles 18	726	33,6	93,2	22,1	Verdura ,carne,fruta
Jueves 19	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,pescado,fruta
Viernes 20	620	40,2	65,6	18,5	Pasta,carne,fruta
Sabado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	719	28,4	87,6	24,1	Verdura,pescado,fruta
Martes 24	755	27,3	103	24,1	Verdura,carne,fruta
Miercoles 25	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta
Jueves 26	701	38,2	82	21,6	Verdura,pescado,fruta
Viernes 27	671	36,1	79,7	19,9	Verdura,carne,fruta
Sabado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	719	41,9	61,6	32,2	Verdura,huevo,fruta
Martes 31	716	43,4	69,8	25,2	Verdura,pescado,fruta

## Menú de Marzo alérgico frutos secos

CURSO 19-20

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 V
<b>NO LECTIVO</b>	Puré de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao rebozado Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Tortilla de queso Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13 V
Guisantes salteados Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo  Yogur o fruta	Espirales con queso Halibut empanado Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza Andaluza Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27 V
Alubias pintas estofadas Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate y Halibut rebozado Ensalada de queso Fruta y leche	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta y leche	Espaguetis integrales gratinados Merluza en salsa de puerro Coliflor ajoarriero Yogur o fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Patatas guisadas con huevo y pimientos Magro en salsa Zanahorias y champiñones Yogur o fruta	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de atún Fruta y leche			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para más información teléfono de contacto 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 2					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 3	714	33,6	85,3	24,1	Arroz,pescado,fruta
Miercoles 4	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 5	769	40,7	100	20,5	Verdura,carne,fruta
Viernes 6	728	30,7	74,8	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	529	25,1	62	18,4	Arroz,pescado,fruta
Martes 10	706	42,7	73,7	24,4	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	760	36,5	95	23,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	830	37,6	93,9	29,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 13	679	26,1	32,9	21	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 17	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 18	726	33,6	93,2	22,1	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 19	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 20	658	37,1	78,7	19,6	Pasta,carne,fruta
Sabado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	719	28,4	87,6	24,1	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 24	794	32,2	103	26,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Miercoles 25	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 26	701	38,2	82	21,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 27	723	38,3	83,7	23,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	719	41,9	61,6	32,2	Verdura,huevo,fruta
Martes 31	716	43,4	69,8	25,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo

## Menú de Marzo bajo en grasa

CURSO 19-20

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6 V
<b>NO LECTIVO</b>	Puré de calabaza Lacón a la gallega Patatas al vapor Yogur desnatado o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13 V
Guisantes salteados Lomo adobado Patatas al vapor Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo (Ternera, pollo y garbanzos) Yogur desnatado o fruta	Espirales con tomate Halibut al horno Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Huevos cocidos con tomate Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Coditos con jamón Merluza al horno Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Yogur desnatado o fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27 V
Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate y Halibut al horno Ensalada de queso Fruta y leche	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas al vapor Fruta y leche	Sopa de cocido Cocido completo (Ternera, pollo y garbanzos) Fruta y leche	Espaguetis integrales con tomate Merluza en salsa de puerro Coliflor ajoarriero Yogur desnatado o fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Patatas guisadas con huevo y pimientos Magro en salsa Zanahorias y champiñones Yogur desnatado o fruta	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de atún Fruta y leche			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para más información teléfono de contacto 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Lunes 2					<b>NO LECTIVO</b>
Martes 3	694	34	86,3	21,2	Arroz,pescado,fruta
Miercoles 4	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo desnatado
Jueves 5	718	39,2	90,8	19,6	Verdura,carne,fruta
Viernes 6	650	26,7	74,9	22,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo desnatado
Sabado 7					
Domingo 8					
Lunes 9	439	25,1	62,8,4	18,4	Arroz,pescado,fruta
Martes 10	579	36,8	74,1	12,8	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	661	32,4	85,3	18,9	Verdura,carne,fruta o lácteo desnatado
Jueves 12	770	30,8	94,5	25,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo desnatado
Viernes 13	679	26,1	32,9	21	Verdura,carne,fruta o lácteo desnatado
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo desnatado
Martes 17	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo desnatado
Miercoles 18	707	33,3	88,6	22,1	Verdura ,carne,fruta o lácteo desnatado
Jueves 19	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,pescado,fruta o lácteo desnatado
Viernes 20	613	40,2	70,8	16,5	Pasta,carne,fruta
Sabado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	661	28,6	76	21,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo desnatado
Martes 24	699	33,4	92	20,2	Verdura,carne,fruta o lácteo desnatado
Miercoles 25	621	23,3	69,7	25,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo desnatado
Jueves 26	595	31,9	81,4	12,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo desnatado
Viernes 27	702	38,6	84,7	21	Verdura,carne,fruta o lácteo desnatado
Sabado 28					
Domingo 29					
Lunes 30	719	41,9	61,6	32,2	Verdura,huevo,fruta
Martes 31	716	43,4	69,8	25,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo desnatado