

13-mar.

14-mar.

15-mar.

16-mar.

17-mar.

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Paella de verduras (arroz, guisantes, judías verdes, alcachofa)				Crema ecológica de calabaza (calabaza, zanahoria, patata)				Ensalada: de lechuga y maíz				Lentejas estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)				Crema ecológica de verduras (Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla)			
	Tortilla francesa				Bacalao al horno con salsa de tomate (pescado y salsa de tomate)				Lacitos tricolor boloñesa (pasta, carne picada de pollo y ternera, salsa de tomate)				Tortilla de patatas con cebolla				Jamoncitos de pollo al horno (carne, cebolla, especias)			
	Tomate natural Agua, pan y fruta				Judías verdes al vapor Agua, pan y fruta				Agua, pan y yogur				Ensalada de lechuga Agua, pan integral y fruta				Arroz pilaf Agua, pan y fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	651	14,58	22,30	98,17	612	24,11	23,71	74,54	628	22,18	21,87	83,07	626	20,11	27,42	77,26	582	25,89	18,34	78,72
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA				ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA				PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA			

20-mar.

21-mar.

22-mar.

23-mar.

24-mar.

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Garbanzos con arroz (legumbre, arroz, zanahoria)				Coditos con tomate y champiñones (pasta, champiñón y salsa de tomate)				Ensalada: lechuga, tomate y huevo duro				Arroz con tomate (arroz y salsa de tomate)				Crema ecológica de boniato (Patata, Boniato, Zanahoria, Calabaza, Cebolla)			
	Merluza al horno con salsa riojana (pescado, pimiento rojo y cebolla)				Tortilla de patatas con calabacín				Alubias con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)				Salmón en filetes empanados				Hamburguesa de vacuno al horno			
	Zanahorias al vapor Agua, pan y fruta				Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y fruta				Agua, pan y yogur				Ensalada 4 estaciones (lechuga iceberg, zanahoria, col lombarda) Agua, pan y fruta				Patatas al vapor Agua, pan integral y fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	602	22,07	20,08	85,11	722	18,61	24,59	105,71	609	25,13	22,75	77,43	705	18,81	16,78	121,53	670	22,08	22,93	73,53
Propuesta Cenas	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + HUEVO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA				PASTA + PESCADO + YOGUR O FRUTA			

27-mar.

28-mar.

29-mar.

30-mar.

31-mar.

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras)				Crema ecológica de champiñones (champiñón, cebolla, puerro)				Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz				Crema ecológica de zanahorias (zanahoria y patata)				Espaguetis con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado)			
	Tortilla francesa				Lomo de cerdo adobado al horno				Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)				Abadejo al horno en salsa verde (pescado, pimiento verde, cebolla)				Tortilla de patatas con cebolla			
	Tomate natural Agua, pan y fruta				Arroz pilaf Agua, pan y fruta				Agua, pan y zumo de naranja natural				Menestra salteada Agua, pan y fruta				Ensalada de lechuga Agua, pan integral y fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	615	20,22	23,81	78,93	601	23,25	24,16	71,15	597	26,65	27,56	59,01	606	25,40	26,33	65,54	703	19,02	24,27	104,02
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA			

03-abr

04-abr

05-abr

06-abr

07-abr

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Comida	Crema ecológica hortelana (calabaza, patata, zanahoria, puerro, cebolla)				Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, zanahoria)				Ensalada: lechuga, tomate y maíz				Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)				Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate y huevo cocido)			
	Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate (albóndigas y salsa de tomate)				Atún al horno encebollado (taquitos de pescado, tomate, cebolla)				Macarrones con tomate y chorizo (pasta, salsa de tomate y chorizo)				Tortilla francesa				Caella al horno al limón (pescado, limón, perejil)			
	Patatas al vapor Agua, pan y fruta				Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y fruta				Agua, pan y yogur				Brócoli al vapor Agua, pan y fruta				Ensalada 4 estaciones (lechuga iceberg, zanahoria, col lombarda) Agua, pan integral y fruta			
Valoración Nutricional	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC	E	P	L	HC
	656	21,45	24,88	91,90	609	25,30	27,25	70,64	683	19,16	21,69	98,82	624	18,77	24,78	82,00	667	23,33	20,01	102,89
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA				ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA				VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA				PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA				ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA			

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono.

La fruta habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano ó Pera.

Se informa a los usuarios que la información relativa a la composición de los menús y sus alérgenos correspondientes, se encuentra disponible en el comedor escolar.