

MENÚ DEL MES DE MARZO DE 2020

LUNES 2 Ed. Infantil	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>Arroz con tomate Cinta de lomo con zanahorias salteadas Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>686 Kcal 27g P 85g HC 23g L</p>	<p>JORNADA GASTRONÓMICA Tallarines orientales Rollitos primavera Pan, agua y Daifuku (el menú, puede contener / contiene gluten, soja, huevo, frutos con cascara, leche)</p> <p>724 Kcal 27g P 90g HC 25g L</p>	<p>Lentejas guisadas (Contiene soja y leche) Filete de ternera con champiñones salteados (Contiene huevo y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>715Kcal 32g P 85g HC 24g L</p>	<p>Puré de verduras (Puede contener sulfitos) Pollo asado con patatas (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>707 Kcal 32g P 82g HC 23g L</p>	<p>Macarrones con tomate y queso (Contiene gluten y leche, Puede cont. huevo) Merluza en salsa con guisantes (Contiene pescado) Pan, agua y yogur / fruta</p> <p>715 Kcal 27g P 90g HC 24g L</p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>Crema de puerro y calabacín Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (Contiene soja, puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>709 Kcal 29g P 80g HC 24g L</p>	<p>Arroz tres delicias (Contiene huevo, puede contener soja) Palometa en tomate con berenjenas (Contiene pescado y gluten, puede cont. moluscos, crustáceos, y leche) Pan, agua y Petit Suisse (Contiene leche) / fruta</p> <p>699 Kcal 27g P 84g HC 24g L</p>	<p>Sopa de cocido (Contiene gluten, Puede cont. huevo) Cocido completo: garbanzos, verdura, pollo, ternera, morcilla y chorizo (Contiene soja y leche) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>744 Kcal 35g P 79 g HC 32g L</p>	<p>Judías verdes con jamón Tortilla de patatas con tomate aliñado (Contiene huevo y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>702 Kcal 34g P 82g HC 23g L</p>	<p>Fideuá de marisco (Contiene gluten, pescado, crustáceos y moluscos, Puede cont. huevo) Rabas de calamar con lechuga y zanahoria (Contiene gluten, sulfitos y moluscos) Pan (Contiene gluten), agua y natillas (Contiene leche) / fruta</p> <p>719 Kcal 28g P 90g HC 24g L</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>Puré de verduras (Puede contener sulfitos) Lomo al horno con champiñones Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>706 Kcal 27g P 90g HC 23g L</p>	<p>Tallarines carbonara (Contiene gluten, soja y leche, puede cont. huevo) Limanda al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (Contiene pescado.) Pan (Contiene gluten), agua y yogur / fruta</p> <p>723 Kcal 28g P 91g HC 24g L</p>	<p>Sopa de estrellitas (Contiene gluten, puede cont. huevo) Nuggets de pollo a la plancha con tomate aliñado (Contiene gluten, sulfitos y huevo) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta</p> <p>715 Kcal 27g P 90g HC 24g L</p>	<p>Patatas con carne (Puede contener sulfitos) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (Contiene huevo y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Fruta</p> <p>728 Kcal 31g P 87g HC 25g L</p>	<p>Alubias pintas con arroz Merluza a la plancha con calabacín (Contiene pescado y gluten, puede cont. moluscos, crustáceos, y leche) Pan, agua y flan de vainilla (Contiene leche) / fruta</p> <p>706 Kcal 27g P 90g HC 23g L</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>Crema de calabaza y zanahoria Magro al ajillo con patatas (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>719 Kcal 26g P 74g HC 21g L</p>	<p>Arroz con pollo Palometa con pisto (Contiene pescado) Pan, agua y Petit Suisse (Contiene leche) / fruta</p> <p>710 Kcal 28g P 86g HC 23g L</p>	<p>Sopa de picadillo con huevo y jamón (Contiene gluten) Albóndigas a la jardinera (Contiene gluten puede cont. moluscos, crustáceos, pescado y leche) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>720 Kcal 25g P 78g HC 22g L</p>	<p>Coditos boloñesa (Contiene gluten y leche, Puede cont. huevo) Merluza al horno con lechuga y zanahoria (Contiene pescado y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>721 Kcal 26g P 88g HC 24g L</p>	<p>Potaje de garbanzos (Puede contener sulfitos) Huevos con bechamel con lechuga y maíz (Contiene gluten, leche y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y yogur / fruta</p> <p>726 Kcal 35g P 79g HC 31g L</p>
LUNES 30	MARTES 31	<p>Os recordamos... Es conveniente consumir una ración de legumbres entre una y dos veces a la semana, fomentando la variedad de variedades como garbanzos, lentejas, alubias pintas, etc. y alternando las técnicas de preparación. Junto con las hortalizas, verduras y las frutas, las legumbres constituyen un grupo de alimentos muy recomendable por su aporte en proteínas de alta calidad, energía y micronutrientes.</p> <p style="text-align: right;">Extraído de la Estrategia NAOS</p>		
<p>Macarrones con tomate y atún (Contiene gluten y pescado Puede cont. huevo) San Jacobo con berenjenas (Contiene gluten, leche y soja, puede cont. moluscos, crustáceos y pescado) Pan (Contiene gluten), agua y fruta</p> <p>726Kcal 29g P 86g HC 27g L</p>	<p>Lentejas con verduras (Puede contener sulfitos) Merluza a la plancha con patatas (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y natillas (Contiene leche) / fruta</p> <p>708 Kcal 28g P 82g HC 25g L</p>			