

MENÚ MARZO 2019

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,11,12}/Cereales varios¹/
Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva/
Mantequilla^{6,7}/Mermelada



easy & good



LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 1
CARNAVAL	CARNAVAL	GUIZO DE LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON TOMATE (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Rice with tomato</i> MERLUZA AL HORNO (HARINA, AJO, PEREJIL) ^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	MACARRONES CON TOMATE Y ATUN ^{1,3,4} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> TORTILLA FRANCESA ³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr - Lip: 32,7 gr.
		Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr - Lip: 22,9 gr.	Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.	VIERNES 8 COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,2 gr HDC: 92,6 gr - Lip: 24,5 gr.
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
MACARRONES CON TOMATE CASERO ^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN ENHARINADO ^{1,4} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Floured fish with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,56 - HDC: 98,26gr Prot: 57,94gr - Lip: 28,72 gr.	CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES ^{1,6} (ZANAHORIA, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,2 gr HDC: 92,6 gr - Lip: 24,5 gr.	ARROZ CON CHAMPIÑONES (CHAMPIÑÓN, AJO, CEBOLLA) <i>Rice with mushrooms</i> FOGONERO AL HORNO ⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with tomato sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.	ESTOFADO DE JUDIAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO ^{3,7} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 92,6 gr - Lip: 24,5 gr.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
ARROZ CON POLLO (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Rice with chicken</i> CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL) ⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr - Lip: 22,9 gr.	LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE PATATA ³ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr - Lip: 25,10 gr.	CREMA DE PUERROS/PICATOSTES ^{1,6} (PUERROS, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr - Lip: 26,53 gr.	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO ^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO (HARINA, AJO, PEREJIL) ^{1,4} GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr - Lip: 32,7 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,2 gr HDC: 92,6 gr - Lip: 24,5 gr.
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO ^{1,3,7} (TOMATE, CEBOLLA, AJO, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> TORTILLA FRANCESA ³ ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,2 gr HDC: 92,6 gr - Lip: 24,5 gr.	ARROZ DOS DELICIAS ⁶ (JAMON YORK Y ZANAHORIA) <i>Rice with ham and carrots</i> BACALAO AL HORNO ⁴ CON PIMIENTOS, TOMATE, ZANAHORIA <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES ^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr - Lip: 27,66 gr.	CAZUELA DE LENTEJAS CON POLLO (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA, POLLO) <i>Lentils with vegetables and chicken</i> MARRAJO AL HORNO ³ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos