

## Marzo 2020

lunes

**2** Cal. 738 H.C. 88  
Lip. 32 Prot. 26

Macarrones con tomate



Tortilla de jamón con ensalada



Fruta de temporada

**9** Cal. 611 H.C. 98  
Lip. 16 Prot. 17

Arroz con tomate

Tortilla de calabacín con champis



Fruta de temporada

**16** Cal. 936 H.C. 99  
Lip. 45 Prot. 34

Espirales con tomate y queso



Filete de cerdo rebozado con pimientos verdes



Fruta de temporada

**23** Cal. 691 H.C. 58  
Lip. 41 Prot. 25

Menestra de verduras

Hamburguesas en salsa

Fruta de temporada

**30** Cal. 597 H.C. 77  
Lip. 22 Prot. 22

Lentejas con verduras

Ensalada mixta



Fruta de temporada

martes

**3** Cal. 627 H.C. 67  
Lip. 23 Prot. 39

Alubias blancas con chorizo

Merluza al horno con limón



Fruta de temporada

**10** Cal. 843 H.C. 71  
Lip. 46 Prot. 39

Alubias rojas con verduras

Albóndigas de ternera en salsa de verduras

Fruta de temporada

**17** Cal. 626 H.C. 76  
Lip. 21 Prot. 34

Puré 4 verduras

Guiso de ternera en salsa

Fruta de temporada

**24** Cal. 636 H.C. 79  
Lip. 22 Prot. 27

Garbanzos con chorizo

Tortilla francesa con ensalada



Fruta de temporada

**31** Cal. 545 H.C. 65  
Lip. 25 Prot. 19

Coliflor con refrito

Tortilla de patata con champis



Fruta de temporada

miercoles

**4** Cal. 850 H.C. 69  
Lip. 30 Prot. 77

Sopa con fideos



Pollo guisado

Yogur de sabores



**11** Cal. 748 H.C. 69  
Lip. 30 Prot. 40

Crema de calabaza

Muslo de pollo asado con pimientos



Yogur bebible natural



**18** Cal. 675 H.C. 90  
Lip. 24 Prot. 26

Alubias blancas guisadas

Empanadillas de atún con ensalada



Yogur natural



**25** Cal. 676 H.C. 44  
Lip. 38 Prot. 33

Espinacas gratinadas



Lomo con champis



Yogur bebible natural



jueves

**5** Cal. 640 H.C. 64  
Lip. 31 Prot. 27

Vainas con refrito

Salchichas con tomate laminado



Fruta de temporada

**12** Cal. 748 H.C. 91  
Lip. 19 Prot. 49

Lentejas guisadas

Pechuga de pollo con ensalada



Fruta de temporada

**19**

**26** Cal. 719 H.C. 74  
Lip. 38 Prot. 22

Patatas a la Riojana



Bocaditos de pollo con ensalada



Fruta de temporada

viernes

**6** Cal. 816 H.C. 79  
Lip. 37 Prot. 40

Garbanzos guisados

Bacalao a la Vizcaína



Yogur natural



**13** Cal. 618 H.C. 67  
Lip. 23 Prot. 39

Brócoli con refrito de ajo

Atún en salsa de tomate



Natillas de vainilla



**20**

**27** Cal. 622 H.C. 73  
Lip. 16 Prot. 33

Crema de calabacín

Bacalao rebozado con limón



Yogur de sabores



Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.

LOS DÍAS NARANJAS  
COMEMOS  
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES  
NO COMEMOS PROTEÍNA  
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

#### Consejos para tus cenas

| Día 1   | Día 2  | Día 3   | Día 4  | Día 5   | Día 6  | Día 7  |
|---|--|---|--|---|--|--|
| Comida  |  |   |  |   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta /Arroz</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Cerdo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Ternera</li> <li>• Fruta</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>                 |
| Cena  |  |   |  |   |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Fruta</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Ternera</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Arroz</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Huevo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Fruta</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul> |

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.