

MENÚ MARZO 2017

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



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERO (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Rice with tomato sauce</i> EMPANADILLA DE ATÚN HORNO ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14} JUDIAS VERDES REHOGADAS <i>Baked fish and beans</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,70 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,90 gr.	COCIDO COMPLETO SOPA CON FIDEOS ^{1,3,6,7} <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,68 gr. - Lip: 25,58 gr.	CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES ^{1,6} (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MERLUZA A LA ROMANA ^{1,4,11} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Breaded hake with corn salad</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 30,25 gr HDC: 92 gr. - Lip: 26,90 gr.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
LENTEJAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE JAMÓN YORK ³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Ham omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 102 gr. - Lip: 26,90 gr.	PASTA CON TOMATE CASERO (TOMATE, CEBOLLA) Y VERDURAS ^{1,3} <i>Pasta with tomato sauce and vegetables</i> PALOMETA EN SALSA (ZANH., CEBOLLA, P.VERDE) ^{2,4,14} BASTONCITOS DE ZANAHORIA <i>Baked fish with vegetables sauce and salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,68 gr. - Lip: 25,58 gr.	COCIDO COMPLETO SOPA CON LLUVIA ^{1,3} <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,68 gr. - Lip: 25,58 gr.	ARROZ CALDOSO MARINERO ^{2,4,14} (MERLUZA,ZANAHORIA, P.VERDE, CEBOLLA) <i>Beans with fish</i> FINGERS CASEROS DE POLLO ^{1,11} SALSA DE TOMATE CASERO (AJO, CEBOLLA) <i>Fried chicken with tomato sauce</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 30,60 gr HDC: 99 gr. - Lip: 28,9 gr.	JUDIAS VERDES REHOGADAS (J.D.VERDE, AJO, TOMATE) <i>Beans with garlics</i> GUISO DE PATATAS CON CALAMAR ^{2,4,14} (CEBOLLA, AJO, ZANAH.) <i>Stew squid with potatoes</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 gr.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
MACARRONES CON TOMATE CASERO Y VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, AJO) ^{1,3} <i>Pasta with tomato sauce</i> BACALAO AL HORNO ⁴ CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushroom and garlics</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775 - Prot: 37,22 gr HDC: 102 gr. - Lip: 25,80 gr.	JUDIAS CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE PATATA ³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Potatoes omelette and salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 28,70 gr HDC: 93 gr. - Lip: 28,90 gr.	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES ^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLOS DE POLLO AL HORNO PIMIENTOS VERDES <i>Baked chicken with peeper</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,68 gr. - Lip: 25,58 gr.	COCIDO COMPLETO SOPA CON ESTRELLITAS ^{1,3} <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,68 gr. - Lip: 25,58 gr.	FIESTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ESTOFADO DE LENTEJAS (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA ³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 784 - Prot: 29,3 gr HDC: 91,60 gr. - Lip: 26,90 gr.	SOPA PESCADO (MERLUZA) CON FIDEOS ^{1,2,3,4,14} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Fish soup with noodles</i> ALBÓNDIGAS TERNERA/SALSA (CEBOLLA, ZANH.) ^{1,6} PATATAS DADO <i>Meatballs with sauce and potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 25,70 gr HDC: 99 gr. - Lip: 27,30 gr.	POTAJE GARBANZOS/ESPINACAS (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Stew chickpeas with spinach</i> MERLUZA EMPANADA ^{1,4,11} TOMATE ALIÑADO <i>Breaded hake with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 850,63 - Prot: 41,02 gr HDC: 115,75 gr. - Lip: 24,84 gr.	CREMA DE VERDURAS/PICATOSTES ^{1,6} (CALABAZA, ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO DE CERDO A LA PLANCHA BASTONCITOS DE ZANAHORIA <i>Grilled meat with carrot</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 819 - Prot: 16,90 gr HDC: 104 gr. - Lip: 32,70 gr.	ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERO (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Rice with tomato sauce</i> ATÚN EN MARMITAKO ^{2,4,14} MENESTRA DE VERDURAS <i>Fish with potatoes and vegetables</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,50 gr HDC: 110 gr. - Lip: 23,20 gr.
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (AJO, CEBOLLA, TOMATE) ^{1,2,3,4,14} <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA FRANCESA ³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Omelette with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 37,58 gr HDC: 102 gr. - Lip: 25,60 gr.	CREMA JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) <i>Beans with vegetables</i> POLLO SALSA DE TOMATE (P.VERDE, AJO) PATATAS PANADERAS <i>Baked chicken with tomato sauce and potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,68 gr. - Lip: 25,58 gr.	ARROZ CALDOSO CON MAGRO (CEBOLLA, ZANH., TOMATE) <i>Stew rice with meat</i> PALOMETA AL HORNO ^{2,4,14} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 781 - Prot: 24,70 gr HDC: 88 gr. - Lip: 26,90 gr.	COCIDO COMPLETO SOPA CON FIDEOS ^{1,3} <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, potatoe, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 821,49 - Prot: 50,90 gr HDC: 93,68 gr. - Lip: 21,58 gr.	VICHYSOISE/PICATOSTES ^{1,6,7} (LECHE, PATATA, CEBOLLA) <i>Vichyssoise with croutons</i> SOLDADITOS DE PAVÍA (TAQUITOS BACALAO) ^{1,4,11} CON TIRAS DE PIMIENTO ROJO <i>Breaded fish with peperes</i> Tarta casera de galleta y chocolate ^{1,6,7,11} /Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Cookies and chocolate cake/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr. - Lip: 29,20 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, ¹³Altramuzes, ¹⁴Moluscos