

MENÚ MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
SEMANA BLANCA		Lentejas con verduras Fletan con tomate y ensalada mixta Pan integral-mandarina-leche	Coliflor gratinada Pollo asado con ensalada de tomate. Pan-pera-leche	Paella de pescado Boquerones con ensalada de maíz Pan-zumo-leche
		624Kcal. 30g Prot. 79g HC. 22g Líp.	640Kcal. 23g Prot. 92g HC. 20g Líp.	644Kcal. 35g Prot. 83g HC. 21g Líp.
10	11	12	13	14
Arroz con tomate, salchichas, huevos y beicon. Ensalada de atún Pan-manzana-leche	Potaje de garbanzos (bacalao y huevo) Lomo de cerdo con ensalada de zanahorias. Pan-mandarina-leche	Espaguetis boloñesa Merluza al horno con ensalada mixta Pan integral-pera-leche	Lentejas estofadas Hamburguesa casera con ensalada de lechuga. Pan-yogur-Fruta	Judías verdes con tomate Tortilla de patatas ensalada de atún Pan-plátano-zumo
662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	703Kcal. 33g Prot. 82g HC. 27g Líp.	597 Kcal. 40g Prot. 61g HC. 23g Líp	509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.	674Kcal. 29g Prot. 90g HC. 22g Líp.
17	18	19	20	21
Macarrones carbonara Palometa con ensalada de maíz Pan-manzana-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo y tomate. Pan-yogur-leche	Crema de calabacín Escalopes de pollo y ensalada mixta Pan integral-mandarina-leche	Judías blancas estofadas Tortilla de patatas con calabacín con ensalada de maíz. Pan-plátano-leche	Arroz con tomate Boquerones en tempura con ensalada tomate. Pan-zumo-fruta-leche
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	597 Kcal. 40g Prot. 61g HC. 23g Líp	670Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Líp.	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.
24	25	26	27	28
Patatas guisadas con costillas Rabas de calamar con ensalada de remolacha. Pan-mandarina-leche	Judías verdes con tomate Albóndigas jardinera con patatas dado. Pan-manzana-leche	Lentejas con chorizo Merluza con tomate y ensalada mixta Pan integral-plátano-leche	Macarrones con atún Magro con ensalada de zanahoria. Pan-naranja-leche	Puré de verduras y garbanzos Tortilla francesa de atún con ensalada mixta. Pan-yogur-fruta
707Kcal. 35g Prot. 90g HC. 23g Líp	668Kcal. 30g Prot. 92g HC. 20g Líp.	679Kcal. 39g Prot. 79g HC. 23g Líp.	703Kcal. 33g Prot. 82g HC. 27g Líp.	687Kcal. 30g Prot. 90g HC. 23g Líp
31				
FIDEUÁ MIXTA Sajonia a la plancha con ensalada de remolacha. Pan-plátano-leche	Todos los menús contienen pan y leche o lácteo y agua procedente de la Red Pública. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011			
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp				
Valorado por: C. Gema Benito Fernández. Técnico Nutrición. CENEO				

MENÚ MARZO 2025