

MENÚ MARZO

				VIERNES 1 <i>DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA</i>
LUNES 4 Puchero Croquetas de carne con tomate asado Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 695kcal/menú (96HC-35P-12GR)	MARTES 5 Macarrones con pisto Tortilla francesa con atún Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 721kcal/menú (83HC-44P-24GR)	MIÉRCOLES 6 Crema de calabacín y patata Cinta de lomo a la jardinera Pan y yogurt VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 640kcal/menú (74HC-26P-27GR)	JUEVES 7 Alubias estofadas Hamburguesa de pollo con ensalada completa Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 670kcal/menú (73HC-40P-22GR)	VIERNES 8 Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 665kcal/menú (95HC-43P-10GR)
LUNES 11 Lentejas con verduras Empanadillas de atún con tomate aliñado Pan y yogurt VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 716kcal/menú (99HC-26P-18GR)	MARTES 12 Pisto con huevo cocido Pollo al horno Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 775kcal/menú (69HC-83P-41GR)	MIÉRCOLES 13 Espagueti carbonara Lagrimitas de pollo con ensalada mixta Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 720kcal/menú (86HC-31P-25GR)	JUEVES 14 Crema de verduras a la nata Tortilla francesa con queso y zanahoria Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 625kcal/menú (65HC-27P-28GR)	VIERNES 15 Sopa de picadillo con fideos Fogonero al limón con ensalada de arroz Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 662kcal/menú (93HC-49P-10GR)
LUNES 18 Cocido de garbanzos Abadejo en tomate con panaderas Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 699kcal/menú (88HC-48P-12GR)	MARTES 19 Menestra de verduras con jamón Coditos a la boloñesa Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 650kcal/menú (97HC-30P-13GR)	MIÉRCOLES 20 Sopa jardinera con estrellitas Salchichas de pollo huevo revuelto Pan y yogurt VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 654kcal/menú (78HC-30P-18GR)	JUEVES 21 Fideuá de pescado Sanjacobos de york y queso con ensalada mixta Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 658kcal/menú (83HC-29P-19GR)	VIERNES 22 Patatas guisadas con carne Huevos fritos con tomate aliñado Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 652kcal/menú (71HC-38P-23GR)
LUNES 25 Paella de verduras Tortilla de patatas Pan y yogurt VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 716kcal/menú (126HC-23P-14GR)	MARTES 26 Crema de legumbres y champiñones Pollo empanado con panaderas Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 687kcal/menú (78HC-47P-19GR)	MIÉRCOLES 27 Lentejas con chorizo Caella en salsa con verduras cocidas Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 716kcal/menú (73HC-66P-14GR)	JUEVES 28 Ensalada campera de patatas Huevos revueltos con atún Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 662kcal/menú (81HC-36P-19GR)	VIERNES 29 Macarrones con calabacín y bechamel Pavías de merluza con ensalada completa Pan y fruta VALORACIÓN TOTAL APROXIMADA 722kcal/menú (123HC-19P-16GR)

*Todos nuestros menús están elaborados y valorados por una técnico superior en dietética y nutrición.