

MENÚ COMEDOR ESCOLAR. MARZO 2020

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Día de la comunidad educativa	Patatas guisadas con huevo duro Croquetas de carne con ensalada completa Pan blanco e integral y fruta de temporada 636Kcal 102hc 25prot 17gr	lentejas con chorizo merluza al horno con ensalada mixta Pan blanco e integral y yogur 607Kcal 94hc 48prot 6gr	Arroz tres delicias Coliflor rebozada con panaderas Pan blanco e integral y fruta de temporada 637kcal 92hc 45prot 9gr	Crema de verduras Milanesa de cerdo Pan blanco e integral y fruta de temporada 650kcal 93hc 32prot 15gr
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Cocido de garbanzos con arroz Empanadillas de atún con tomate aliñado Pan blanco e integral y yogur 659kcal 83hc 43prot 8gr	Espaguetti carbonara Caella a la jardinera Pan blanco e integral y fruta de temporada 647kcal 89hc 33prot 14gr	Crema de calabacín Lomitos a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria Pan blanco e integral y yogur 652kcal 83hc 32prot 25gr	Patatas guisadas con merluza Huevos revueltos con pavo y berenjena Pan blanco e integral y fruta de temporada 535Kcal 32hc 45prot 24gr	salmorejo nuggets de pollo con panaderas Pan blanco e integral y fruta de temporada 402Kcal 15hc 48prot 17gr
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz con pisto Hamburguesas de pollo y cerdo Pan blanco e integral y yogur 653kcal 78hc 48prot 14gr	Alubias con verduras Tortilla francesa con atún y ensalada mixta Pan blanco e integral y fruta de temporada 655Kcal 34hc 22prot 29gr	Coditos con bacon y queso Emperador al limón con tomate aliñado Pan blanco e integral y yogur 433kcal 26hc 33prot 20gr	Crema de legumbres con nata Pastel de berenjena Pan blanco e integral y fruta de temporada 445Kcal 51hc 24hc 11gr	Ensalada de patatas con atún y maíz Filetes rusos Pan blanco e integral y fruta de temporada 492Kcal 40hc 32prot 23gr
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puchero con fideos Croquetas de jamón con ensalada completa Pan blanco e integral y yogur 520Kcal 48hc 11prot 27gr	Patatas guisadas con carne Huevos a la plancha con tomate aliñado Pan blanco e integral y fruta de temporada 420Kcal 41hc 26prot 16gr	paella de pescado pollo asado en su jugo Pan blanco e integral y yogur 510Kcal 34hc 41prot 21gr	Sopa de picadillo Sanjacobo de calabacín con ensalada mixta Pan blanco e integral y fruta de temporada 320Kcal 19prot 31prot 13gr	Espaguetti con tomate y salchichas Mero empanado Pan blanco e integral y fruta de temporada 648Kcal 78hc 35prot17gr
LUNES 30	MARTES 31			
Crema de verduras Lomo al horno con panaderas Pan blanco e integral y yogur 650kcal 93hc 32prot 14gr	Arroz a la cubana Varitas de merluza con aliño de zanahoria Pan blanco e integral y futa de temporada 653kcal 78hc 30prot 9gr			

*Todos nuestros menús están diseñados y valorados por una dietista titulada y elaborados sin grasas trans.