

# Menú de: MARZO 2023

## Lunes

27 

Kcal	HC	Lip	Prot

**NO LECTIVO**

6 

Kcal	HC	Lip	Prot
928	64	60	32

Judías verdes con patatas  
Salchichas de ave encebolladas  
Ensalada de tomate y orégano  
Fruta de temporada

13 

Kcal	HC	Lip	Prot
616	89	25	18

Macarrones al pomodoro  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga ,zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

20 

Kcal

**FESTIVO**



27 

Kcal	HC	Lip	Prot
552	80	14	26

Arroz blanco con tomate frito  
Lomos de jurel al horno con limón  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

## Martes

28 

Kcal	HC	Lip	Prot

7 

Kcal	HC	Lip	Prot
665	96	19	26

Paella extremeña  
Medallón de bacalao con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

14 

Kcal	HC	Lip	Prot
650	72	27	29

Guiso de patatas con chistorra  
Churrasquito de pollo al pimentón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

21 

Kcal	HC	Lip	Prot
638	67	26	33

Guisantes salteados con virutas de jamón  
Huevos fritos  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

28 

Kcal	HC	Lip	Prot
674	88	23	28

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Yogur

## Miércoles

1 

Kcal	HC	Lip	Prot
755	83	33	31

Alubias blancas al estilo tradicional  
Croquetas de jamón y empanadillas de atún  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

8 

Kcal	HC	Lip	Prot
718	94	25	28

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Natillas

15 

Kcal	HC	Lip	Prot
601	87	15	28

Lentejas con arroz integral  
San Jacobo de jamón y queso  
Ensalada de tomate ,cebolla y orégano  
Fruta de temporada

22 

Kcal	HC	Lip	Prot
609	69	19	39

Alubias blancas con calabaza  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

29 

Kcal	HC	Lip	Prot
655	102	16	25

Fusilli a la carbonara con bacón  
Varitas de merluza al horno  
Ensalada de tomate y lechuga  
Helado



## Jueves

2 

Kcal	HC	Lip	Prot
666	82	19	40

Sopa maravilla  
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

9 

Kcal	HC	Lip	Prot
694	91	25	25

Fusilli con salsa de tomate casera  
Merluza en tempura  
Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

16 

Kcal	HC	Lip	Prot
6673	85	18	44

Sopa de estrellas con juliana  
Estofado de ternera al estilo tradicional  
Patata panadera pochadas  
Fruta de temporada

23 

Kcal	HC	Lip	Prot
673	92	23	33

Crema de verduras al natural  
Caldera de cerdo duroc en salsa  
Cous cous  
Fruta de temporada

30 

Kcal	HC	Lip	Prot
691	80	26	35

Lentejas con chorizo  
Huevos revueltos de jamón york  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

## Viernes

3 

Kcal	HC	Lip	Prot
650	73	31	16,5

Crema Alicia  
Tortilla de patata con calabacín  
Verduras salteadas con ajo  
Yogur

10 

Kcal	HC	Lip	Prot
519	58	24	17

Crema de calabaza asada con un toque de naranja  
Revuelto con calabacín y queso  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

17 

Kcal	HC	Lip	Prot
637	97	17	20

Crema Vichy  
Arroz con salsa de tomate y huevo frito  
Yogur

24 

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

Coditos con salsa napolitana y queso  
Bacalao a la dorada  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

31 

Kcal	HC	Lip	Prot

**NO LECTIVO**

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE COMER

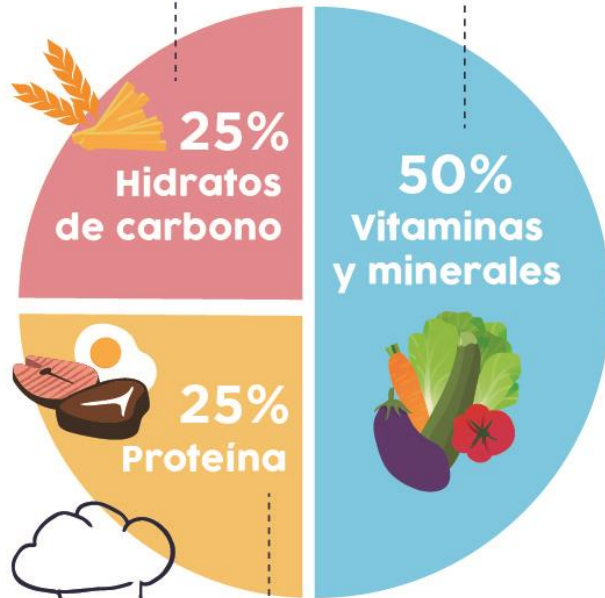


# Equilibra tu cena

PATATA  
PASTA  
ARROZ



VERDURAS  
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

## Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

