

## Comedor: Menú Marzo / Dining room: Menu in March / Mars menu à manger



Todos los días pan y agua  
 Cuando hay fruta de postre siempre se ofrece leche.

HC / Prot / Lip están expresados en gramos.

Deben informar con justificante médico sobre las alergias o intolerancias de su hijo/a.  
 La información sobre los alérgenos está a su disposición en el centro.



	Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
					<b>01-03-19</b>
					Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca
					Kcal: 545 HC: 76 Prot: 22 Lip: 21
	<b>04/03/19</b>	<b>05/03/19</b>	<b>06/03/19</b>	<b>07/03/19</b>	<b>08/03/19</b>
	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	Judías verdes rehogadas Canelones de atún Fruta fresca	Crema de calabaza Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas dado Fruta fresca	Lentejas caseras Lenguado rebozado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca
			Kcal: 687 HC: 66 Prot: 33 Lip: 24	Kcal: 651 HC: 67 Prot: 25 Lip: 28	Kcal: 681 HC: 75 Prot: 29 Lip: 32
	<b>11/03/19</b>	<b>12/03/19</b>	<b>13/03/19</b>	<b>14/03/19</b>	<b>15/03/19</b>
	Coliflor al horno con bechamel Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta fresca	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Natillas de chocolate	Crema de zanahoria Filete de pollo empanado Pisto Fruta fresca	Macarrones salteados Dados de pez espada con tomate Calabacín rebozado Fruta fresca
	Kcal: 619 HC: 63 Prot: 21 Lip: 33	Kcal: 714 HC: 89 Prot: 31 Lip: 23	Kcal: 677 HC: 69 Prot: 26 Lip: 30	Kcal: 598 HC: 73 Prot: 21 Lip: 27	Kcal: 660 HC: 79 Prot: 26 Lip: 28
	<b>18/03/19</b>	<b>19/03/19</b>	<b>20/03/19</b>	<b>21/03/19</b>	<b>22/02/19</b>
	Arroz con tomate Lomo de sajonia a la plancha Verduritas dado Fruta fresca	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de chorizo Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta fresca	Crema de espinacas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Melocotón en almíbar	Sopa de cocido Cocido completo Fruta fresca	Espaguetis gratinados Merluza al horno con ajo y perejil Guisantes salteados Fruta fresca
	Kcal: 804 HC: 77 Prot: 40 Lip: 34	Kcal: 665 HC: 78 Prot: 29 Lip: 39	Kcal: 575 HC: 69 Prot: 19 Lip: 22	Kcal: 582 HC: 90 Prot: 18 Lip: 28	Kcal: 617 HC: 83 Prot: 17 Lip: 31
	<b>25/03/19</b>	<b>26/03/19</b>	<b>27/03/19</b>	<b>28/03/19</b>	<b>29/03/19</b>
	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca	Coditos con tomate Palometa adobada Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca	Judías verdes con jamón Pollo al curry Arroz pilaf Yogur	Crema de verduras Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza Lenguado rebozado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca
	Kcal: 525 HC: 57 Prot: 20 Lip: 26	Kcal: 651 HC: 87 Prot: 27 Lip: 29	Kcal: 689 HC: 78 Prot: 31 Lip: 40	Kcal: 590 HC: 74 Prot: 27 Lip: 28	Kcal: 718 HC: 75 Prot: 24 Lip: 41