

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



	Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
 <p>Estoy al alcance de tu mano...</p>	01/03/18			01/03/18	02/03/18
				Judías verdes rehogadas con patatas Magro de cerdo estofado Arroz integral Fruta fresca Kcal: 677 HC: 83 Prot: 24 Lip: 24 Arroz, Ternera, Verdura y Yogur	Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca Kcal: 640 HC: 72 Prot: 24 Lip: 24 Verdura, Pescado azul, Patata y Fruta
 <p>¡Este es mi territorio!</p>	05/03/18	06/03/18	07/03/18	08/03/18	09/03/18
	Arroz blanco con tomate Limanda rebozada Ensalada de lechuga y tomate Yogur Kcal: 653 HC: 74 Prot: 20 Lip: 37 Pasta, Huevo, Verdura y Fruta	Crema de zanahoria Jamón asado con manzana Patatas fritas Fruta fresca Kcal: 671 HC: 86 Prot: 33 Lip: 27 Verdura, Pavo, Patata y Yogur	Sopa de lluvia Tortilla de patata Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta fresca Kcal: 619 HC: 80 Prot: 24 Lip: 31 Verdura, Pescado, Arroz y Fruta	Lentejas caseras Merluza enharinada Pisto Fruta fresca Kcal: 647 HC: 82 Prot: 28 Lip: 25 Verdura, Ternera, Pasta y Fruta	DÍA DE LA ENSEÑANZA NO LECTIVO
 <p>¡Ahora me toca a mí!</p>	12/03/18	13/03/18	14/03/18	15/03/18	16/03/18
	Macarrones gratinados Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Kcal: 718 HC: 92 Prot: 18 Lip: 37 Verdura, Pescado, Arroz y Yogur	Sopa de cocido Cocido completo Natillas de vainilla Kcal: 658 HC: 75 Prot: 22 Lip: 32 Patata, Huevo, Verdura y Fruta	Paella de pollo y verduras Palometa adobada Ensalada de lechuga, remolacha y tomate Fruta fresca Kcal: 689 HC: 90 Prot: 19 Lip: 29 Verdura, Cerdo, Pasta y Fruta	Crema de puerros Filete de pollo empanado Patatas fritas Fruta fresca Kcal: 764 HC: 81 Prot: 31 Lip: 39 Patata, Pavo, Verdura y Fruta	Alubias pintas con verduras Tortilla de atún Ensalada de tomate, aceitunas y cebolla Fruta fresca Kcal: 637 HC: 73 Prot: 20 Lip: 28 Verdura, Pescado, Pasta y Fruta
<p>Todos los días pan y agua</p> <p>Cuando hay fruta de postre siempre se ofrece leche.</p> <p>Recomendaciones Cena </p> <p>HC / Prot / Lip están expresados en gramos.</p> <p>Deben informar con justificante médico sobre las alergias o intolerancias de su hijo/a.</p> <p>La información sobre los alérgenos está a su disposición en el centro.</p>	19/03/18	20/03/18	21/03/18	22/03/18	23/03/18
	Arroz con magro Pez San Pedro con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Kcal: 609 HC: 79 Prot: 25 Lip: 30 Verdura, Pavo, Pasta y Fruta	Patatas guisadas con pavo Tortilla de calabacín Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur Kcal: 687 HC: 66 Prot: 30 Lip: 30 Verdura, Pescado azul, Arroz y Fruta	Crema de calabaza Salchichas frankfurt a la plancha Patatas fritas Fruta fresca Kcal: 764 HC: 81 Prot: 31 Lip: 39 Pasta, Ternera, Verdura y Yogur	Garbanzos estofados Filete de pollo a la plancha Calabacín rebozado Fruta fresca Kcal: 658 HC: 80 Prot: 32 Lip: 32 Verdura, Pescado, Arroz y Fruta	Espirales con tomate Limanda rebozada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Kcal: 701 HC: 92 Prot: 19 Lip: 29 Verdura, Huevo, Patata y Fruta
	26/03/18	27/03/18	28/03/18	29/03/18	30/03/18
VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA