

MES: Marzo 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.190/524 GT:18 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>4 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.192/524 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>5 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.931/462 GT:18 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>6 Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.906/456 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>7 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.317/554 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>8 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.155/516 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>11 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.961/469 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>12 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.950/466 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>13 Espirales (eco.) con tomate y cebolla Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.060/493 GT:17 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>14 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.) VE:2.005/480 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>15 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado en salsa provenzal Patata parisina noisette horneada con AOVE Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.179/521 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>18 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Yogur y pan (eco.) VE:2.237/535 GT:20 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>19 Crema de patata, romanesco y quinoa Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.960/469 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>20 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.837/440 GT:19 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>21 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.115/506 GT:16 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>22 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.146/513 GT:21 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>25 RECOMENDACION FESTIVO Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>26 RECOMENDACION FESTIVO Crema de patata, espinaca y brócoli (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>27 RECOMENDACION FESTIVO Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.043/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>28 RECOMENDACION FESTIVO Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>29 RECOMENDACION FESTIVO Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>4</p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)</p> <p>PALOMETA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>6</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA</p> <p>0</p> <p>TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>8</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE)</p> <p>ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>12</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>13</p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>0</p> <p>MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO)</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</p> <p>0</p> <p>CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO)</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>PALOMETA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>PATATA PARISINA NOISSETTE HORNEADA CON AOVE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>MACARRONES ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE PATATA, ROMANESCO Y QUINOA</p> <p>0</p> <p>PALOMETA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PATATA ASADA</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>20</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>21</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES)</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>4</p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)</p> <p>POLLO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>6</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA</p> <p>0</p> <p>TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p>8</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE)</p> <p>ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>12</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>13</p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>0</p> <p>MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</p> <p>0</p> <p>CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>POLLO ASADO PROVENZAL</p> <p>0</p> <p>PATATA PARISINA NOISSETTE HORNEADA CON AOVE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>MACARRONES ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE PATATA, ROMANESCO Y QUINOA</p> <p>0</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>PATATA ASADA</p> <p>PAN INTEGRAL Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>20</p> <p>GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>21</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>22</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>4</p> <p>FIDEUÁ A LA HORTELANA (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>6</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA</p> <p>0</p> <p>TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>	<p>8</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE)</p> <p>ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>12</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)</p> <p>LOMO DE CERDO AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>13</p> <p>ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>0</p> <p>MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>POLLO ASADO PROVENZAL</p> <p>0</p> <p>PATATA PARISINA NOISSETTE HORNEADA CON AOVE</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>MACARRONES ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE PATATA, ROMANESCO Y QUINOA</p> <p>0</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>PATATA ASADA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>20</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>21</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES)</p> <p>0</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>22</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO)</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN BLANCO Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS REHOGADAS (TOMATE, JUDÍA VERDE, PIMIENTO, CALABACÍN, GUISANTE, ZANAHORIA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>4</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS</p> <p>0</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE PATATA CON VERDURAS ECOLÓGICA (ZANAHORIA, CALABACÍN, BRÓCOLI)</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y TOMATE</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>6</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA</p> <p>0</p> <p>TORTILLA FRANCESA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ</p> <p>0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p>8</p> <p>ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS (JUDÍA VERDE, PIMIENTO, TOMATE, GUISANTE)</p> <p>ABADEJO HORNEADO A LA HORTELANA</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p>11</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS A LA RIOJANA (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, PATATA)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE TOMATE</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>12</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES)</p> <p>QUESO FRESCO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>13</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE</p> <p>0</p> <p>MERLUZA HORNEADA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</p> <p>0</p> <p>CAZUELA DE PATATAS GUIADAS CON CABALLA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE)</p> <p>POLLO ASADO PROVENZAL</p> <p>0</p> <p>PATATA PARISINA NOISSETE HORNEADA CON AOVE</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>18</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA</p> <p>0</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO</p> <p>0</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>YOGUR</p> <p>596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE PATATA, ROMANESCO Y QUINOA</p> <p>0</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS)</p> <p>PATATA ASADA</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>20</p> <p>GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECOLÓGICO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO)</p> <p>MEDIAS LUNAS DE HUEVO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>21</p> <p>ARROZ COCIDO ECO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>0</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON CEBOLLA EN SALSA VERDE (CEBOLLA, GUISANTES)</p> <p>0</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>22</p> <p>SOPA SIN GLUTEN</p> <p>0</p> <p>TORTILLA DE PATATA AL HORNO</p> <p>0</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>PAN SIN GLUTEN Y AGUA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

MES: MARZO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 CREMA DE CHAMPIÑÓN PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA FRUTA PAN
04 PISTO DE VERDURAS LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL FRUTA PAN	05 ESPINACAS REHOGADAS SAN JACOBO LECHE PAN	06 CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA PAN	07 ARROZ AL CURRY REVUELTO DE CALABACÍN FRUTA PAN	08 SOPA DE AVE CON MARAVILLA PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA YOGUR NATURAL PAN
11 COLIFLOR GRATINADA ABADEJO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL FRUTA PAN	12 CREMA DE ZANAHORIA LIBRITOS DE LOMO CASERO YOGUR DE SABORES PAN	13 SALTEADO DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO LECHE PAN	14 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE QUESO FRUTA PAN	15 BRÓCOLI REHOGADO BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ FRUTA PAN
18 GUISANTES SALTEADOS CON AJO MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA FRUTA PAN	19 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO LECHE PAN	20 CREMA DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO FRUTA PAN	21 PISTO DE VERDURAS LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL YOGUR DE SABORES PAN	22 ESPINACAS REHOGADAS MUSLO DE POLLO CON PATATA FRUTA PAN
25 RECOMENDACIÓN FESTIVO SALTEADO DE VERDURAS EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA PAN	26 RECOMENDACIÓN FESTIVO SOPA DE AVE CON MARAVILLA LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL YOGUR NATURAL PAN	27 RECOMENDACIÓN FESTIVO CREMA DE CHAMPIÑÓN PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA FRUTA PAN	28 RECOMENDACIÓN FESTIVO BRÓCOLI REHOGADO ABADEJO EN SALSA VERDE FRUTA PAN	29 RECOMENDACIÓN FESTIVO ARROZ AL CURRY REVUELTO DE CALABACÍN LECHE PAN