

Semana del 4 al 7 de Marzo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	<i>FIESTA</i>	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	SOPA DE PICADILLO (carne de pollo y vacuno, garbanzos, tocino, costilla, hueso de jamón, patatas, zanahoria, sal)	SPAGUETTI (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, atún, sal)	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)
2º PLATO		PESCADO EMPANADO (pescado empanado, aceite y sal)	LOMO CON NATA (filete de lomo, sal y nada)	TORTILLA DE PATATAS	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
ACOMPAÑANTE		PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN
POSTRE		PLÁTANO	PERA	NARANJA	PLÁTANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22Ç%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 10 al 14 de Marzo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	ARROZ CON PESCADO	LASAÑA (Pasta, tomate, cebolla, pimiento, carne molida, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones , nata, aceite y sal)	POTAJE DE HABICHUELAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO	FILETES DE LOMO ADOBADO	BOCADITOS DE ROSADA (Pescado, aceite, sal)	ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	ALITAS DE POLLO CON ARROZ TRES DELICIAS
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN
POSTRE	YOGURT	MANZANA	YOGUR	PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22C%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 17 al 21 de Marzo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	SPAGUETTI (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	SOPA DE PICADILLO (carne de pollo y vacuno, garbanzos, tocino, costilla, hueso de jamón, patatas, zanahoria, sal)	SOPA BLANCO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	POTAJE DE GARBANZOS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO	CROQUETAS DE CARNE	HUEVOS CON TOMATE	POLLO AL HORNO	PESCADO AL HORNO (pescado, aceite, sal)	ARROZ A LA CUBANA Y SALCHICHAS
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	PLÁTANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 24 al 28 de Marzo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones , nata , aceite y sal)	FIDEOS GUIADOS (fideos , cebolla, pimiento, ajo, tomate, atún , colorante, sal y aceite)	PATATAS CON CHOCO (cebolla, pimiento, ajo, tomate, chocos , colorante, sal y aceite)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO	BOQUERONES FRITOS CON TEMPURA (pescado , aceite, sal y verdura)	PINCHITOS	TORTILLA DE PATATAS	PESCADO AL HORNO (pescado , aceite, sal)	HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN
POSTRE	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	PLATANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana 31 de Marzo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	SPAGUETTI (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, atún, sal)				
2º PLATO	LOMO ADOBADO A LA PLANCHA (pollo, aceite y sal)				
ACOMPAÑANTE	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, atún)				
POSTRE	PLÁTANO				

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.