

Semana del 23 al 27 de Marzo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite y sal)	CREMA DE CALABAZAS (calabaza, zanahoria, patata y cebolla)	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo, sal)	SOPA EN BLANCO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patata)	PAELLA (Cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal)
<b>2º PLATO</b>	CROQUETAS	POLLO AL AJILLO	LOMO ADOBAO	MERLUZA EN SALSA	ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, zanahorias, soja, huevo duro)
<b>ACOMPAÑANTE</b>	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, soja)	PAN
<b>POSTRE</b>	MANZANA	PERA	YUGURT	MANDARINA	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**.

Semana del 3 al 6 de Marzo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	FESTIVO	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite y sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	SOPA EN BLANCO (tomate, cebolla, ajo, pimiento, pescado, aceite, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas, aceite, vinagre, sal)
<b>2º PLATO</b>		PESCADO FRITO	TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo, aceite y sal)	CROQUETAS	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)
<b>ACOMPAÑANTE</b>		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
<b>POSTRE</b>		MANDARINA	YOGURT	PERA	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**.

Semana del 9 al 13 de Marzo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	<b>MACARRONES</b> (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo, sal)	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ESTOFADO DE TERNERA (Carne de ternera, cebolla, pimiento, ajo, tomate, patatas, colorante, sal y aceite)	PUCHERO	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas, aceite, vinagre, sal)
<b>2º PLATO</b>	FINGER DE POLLO	PESCADO A LA PLANCHA	HUEVOS DUROS Y TOMATE	PRINGÁ	ARROZ A LA CUBANA
<b>ACOMPAÑANTE</b>	PAN	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
<b>POSTRE</b>	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 16 al 20 de Marzo	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas, aceite, vinagre, sal )	CREMA DE CALABACIN (calabacín, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	POTAJE DE HABICHUELAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	SOPA DE FIDEOS (Pescado, cebolla, pimiento, patatas, ajo, zanahoria, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas, aceite, vinagre, sal)
<b>2º PLATO</b>	MACARRONES CON CHORIZO (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, chorizo, aceite, sal)	POLLO ASADO	BOQUERONES FRITOS	TORTILLA DE PATATAS	HAMBURGUESA CON PATATAS
<b>ACOMPAÑANTE</b>	PAN	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
<b>POSTRE</b>	MANZANA	PLATANO	YOGUR	PERA	MANZANA

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**.