

LUNES

CONSEJOS SALUDABLES

¡ESTE MES LLEGA LA PRIMAVERA!
consume frutas, verduras y hortalizas de temporada,
¡nuevos colores! Aprovechalos para darle color a tus
platos y con ello un mayor aporte de vitaminas

MARTES

FRUTA DE TEMPORADA:
Clementina, manzana, naranja, pera y plátano.

MIÉRCOLES

Todos nuestros menús van acompañados de agua como
bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se
servirá pan integral (30g/comensal).

Nuestros productos no contienen "potenciadores del
sabor" ni "grasas trans añadidas"

MARZO 2019

JUEVES

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de
girasol alto oleico ≥75% y sal yodada. En el caso de los
platos 100% ECOLÓGICOS, es ACEITE DE OLIVA VIRGEN
ECOLÓGICO. Como grasa de adición en la elaboración de
las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

MENÚ CATERING GRANADA

VIERNES

1 FESTIVO
Cazuela de arroz con ternera ecológica*
(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)
Merluza al ajo y perejil con judías verdes rehogadas
(el horno)
Pescado, Sufidos
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2461,51 587,72 18,25 2,45 93,77 19,28 23,81 6,30
CENA: Puré de patata y lomo de cerdo rústico. Fruta

Crema de hortalizas ecológica*
(con patata, zanahoria y judía verde)
Puede contener trazas de Sulfitos
Hamburguesa de pollo lionesa con guisantes salteados
(al horno con salsa de cebolla)
Sufidos, Sopa
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2413,80 582,74 58,43 3,30 64,79 22,23 24,76 6,60
CENA: Cefalópodo y pescado blanco al papillote. Fruta

Fideuá de ternera ecológica*
(con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)
Gluten, Sopa, Huevo
Abadejo a la rondeña con ensalada
(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y maíz)
Pescado, Sufidos
Fruta fresca de temporada
Pan Integral
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2443,89 584,37 54,80 2,22 18,19 22,30 24,76 6,38
CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta

Arroz a la cubana ecológico*
(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(de lechuga y lombardo)
Huevo
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2072,16 507,64 23,38 3,23 91,79 1,36 24,31 6,09
CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta

Sopa con estrellitas ecológica*
(con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata)
Gluten, Puede contener trazas de: Sopa, Huevo
Guisado de atún con verduras rehogadas
(con patata, zanahoria, judía verde, cefalópodo, guisante, cebolla y tomate)
Pescado, Sufidos
Fruta fresca de temporada
Pan Integral
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2449,87 585,26 15,76 3,62 12,40 21,20 24,76 6,32
CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta

Ensalada completa
(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)
Garbanzos jardinera ecológicos*
(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2413,80 582,74 58,43 3,30 64,79 22,23 24,76 6,60
CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Lentejas con hortalizas ecológicas*
(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)
Puede contener trazas de Sulfitos
Pisto de verduras con patata y huevo
(al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)
Huevo, Puede contener trazas de Sulfitos
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2403,12 580,18 21,63 2,94 68,74 21,83 22,23 6,34
CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta

Crema de verduras naturales ecológica*
(con patata, zanahoria y calabacín)
Puede contener trazas de Sulfitos
Salchichas de pavo y pollo con hortalizas y arroz salteados
(al horno con pimiento y maíz)
Sufidos
Fruta fresca de temporada
Pan Integral
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2538,00 608,78 21,53 3,12 72,93 18,91 25,25 6,62
CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta

Ensalada de la Huerta
(con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Alubias con verduras ecológicas*
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
Puede contener trazas de Sulfitos
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2453,80 578,15 28,20 6,30 60,18 22,82 19,73 6,39
CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rústico. Fruta

Paella mixta ecológica*
(con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada
(de lechuga y zanahoria)
Huevo
Yogur
Leche
Pan Integral
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2152,36 509,58 18,81 5,56 68,43 19,53 21,87 6,47
CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta

Espirales hortelana ecológicas*
(con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate)
Gluten
Merluza en salsa con ensalada
(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; y ensalada de lechuga y tomate)
Pescado, Sufidos
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2435,87 590,14 18,39 2,80 92,29 21,68 23,78 6,39
CENA: Guisantes salteados y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

Crema de patata y puerro ecológica*
(con patata, puerro y zanahoria)
Puede contener trazas de Sulfitos
Albóndigas de cerdo a la andaluza con ensalada
(guisado con calabacín, puerro y pimiento y ensalada de lechuga y lombardo)
Sufidos, Sopa
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2493,12 593,18 22,88 4,06 64,79 22,23 24,76 6,36
CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta

Puchero andaluz ecológico*
(con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)
Fogonero al horno con zanahoria salteada
(con cebolla, ajo y perejil)
Pescado, Sufidos
Fruta fresca de temporada
Pan Integral
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2453,80 578,15 28,20 6,30 60,18 22,82 19,73 6,39
CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rústico. Fruta

Arroz al horno ecológico* salsa de tomate
(salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Tortilla de patata y espinacas con ensalada
(de lechuga y maíz)
Huevo
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2183,12 506,34 20,11 5,18 65,00 18,03 18,81 6,23
CENA: Parfait de verduras y pollo al limón. Fruta

Ensalada completa con remolacha
(con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)
Garbanzos jardinera ecológicos*
(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)
Yogur
Leche
Pan Integral
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2483,79 571,83 37,06 3,71 55,89 21,33 19,73 6,47
CENA: Sopa Juliana y pescado blanco con tomate. Fruta

Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate
(salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Gluten
Dados de salmón en su jugo con guisantes rehogados
(el horno)
Pescado, Sufidos, Puede contener trazas de: Moluscos
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2445,23 590,43 18,71 2,70 75,18 18,67 25,14 6,49
CENA: Crema de calabacín y tortilla francesa. Fruta

Lentejas con verduras ecológicas*
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
Puede contener trazas de Sulfitos
Abadejo con guarnición de verdura primavera rehogada
(al horno con cebolla, pimiento, puerro y patata)
Pescado, Sufidos
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2473,17 579,83 24,42 3,93 60,75 18,87 24,76 6,48
CENA: Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta

Macarrones con verduras ecológicos* salsa de tomate
(con champiñón, zanahoria y pimiento; y salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Gluten
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(de lechuga y zanahoria)
Huevo
Fruta fresca de temporada
Pan Integral
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2333,95 561,53 22,88 3,49 72,88 21,49 22,66 6,06
CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

Cazuela de arroz con ternera ecológica*
(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)
Filete de palometa a la riojana con ensalada
(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate y ensalada de lechuga y tomate)
Pescado, Sufidos
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2520,13 603,34 18,21 2,40 85,50 21,00 23,88 7,18
CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajitos. Fruta

Crema de zanahoria ecológica*
(con patata y zanahoria)
Puede contener trazas de Sulfitos
Contramuslo de pollo con pisto asado
(al horno; con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)
Sufidos
Yogur
Leche
Pan Integral
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2505,87 598,73 39,93 6,64 59,00 24,32 27,45 6,79
CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta

Ensalada completa
(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)
Alubias con hortalizas ecológicas*
(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)
Fruta fresca de temporada
Pan
Consulte la información de alergenos del pan en su centro
Energía (kJ) Energía (kcal) Grasa (g) Azúcar (g) HC (g) Azúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
2447,70 588,82 31,91 4,82 58,51 19,73 19,31 6,29
CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias y que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.