



MENÚ MARZO 2025

	03-mar	04-mar	05-mar	06-mar	07-mar
Comida	Arroz mixto (arroz, cebolla, pimiento, tomate, guisantes, pimentón, pollo, gambas, frutos de mar)	Espaguetis con tomate y queso	Estofado de magro con patatas (magro, cebolla, pimiento, tomate,zanahorias, judias,patatas)	Sopa de marisco (Calamares, frutos de mar, fideos, cebolla, pimiento, tomate)	Lentejas estofadas (tomate, pimiento, cebolla, patatas, zanahorias)
	Ensalada mediterranea (lechuga,tomate, maiz, zanahoria, remolacha)	Merluza al horno con ensalada	Calabacin al horno con tomate natural	Carne con tomate (magro, tomate, cebolla, ajo)	Fogonero en salsa de zanahorias (fogonero, zanahorias, cebolleta, ajos, tomate, vino, harina)
	Agua, pan y fruta	Agua, pan y fruta	Agua, pan y fruta	Patatas asadas	Agua, pan integral y fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 673 17,69 20,81 ####	E P L HC 629 23,29 25,59 77,45	E P L HC 610 21,20 22,95 81,79	E P L HC 720 22,70 24,50 96,80	E P L HC 566 27,60 23,15 63,89
Propuesta Cenas	CREMA+PESCADO+YOGUR O FRUTA	ARROZ +HUEVO+YOGUR O FRUTA	ENSALADA+PESCADO+YOGUR O FRUTA	VERDURA+CARNE + YOGUR O FRUTA	ARROZ+ HUEVO + YOGUR O FRUTA

	10-mar. LUNES	11-mar. MARTES	12-mar. MIÉRCOLES	13-mar. JUEVES	14-mar. VIERNES
Comida	Sopa de picadillo (hueso de jamón, gallina, tocino añejo, patata, zanahorias)	Habichuelas estofadas(cebolla, puerro, patatas,apio,pimiento, tomate, calabacín,ajo)	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo)	Crema de verduras (calabacín, patatas, zanahorias, queso, nata)	Lacitos con tomate y queso
	Lomo a la plancha con patatas asadas	Calamares	Salchichas frescas de pollo	Bacalao al horno con revuelto de champiñón (bacalao, cebolla, tomate,	Tortilla de calabacín y patatas (huevos, calabacín, patatas)
	Agua, pan y fruta	Agua,Pan,Fruta	Agua, pan y fruta	Agua, pan y yogur	Agua, pan integral y fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 720 22,70 24,50 96,80	E P L HC 675 22,60 24,50 94,10	E P L HC 629 23,29 25,59 77,45	E P L HC 688 28,61 26,60 85,27	E P L HC 673 17,69 20,81 109,07
Propuesta Cenas	PASTA + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + CARNE + YOGUR O FRUTA	CREMA+ PESCADO + YOGUR O FRUTA	VERDURA+CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA+ PESCADO + YOGUR O FRUTA

	17-mar. LUNES	18-mar. MARTES	19-mar. MIÉRCOLES	20-mar. JUEVES	21-mar. VIERNES
Comida	Albondigas en caldo (magro de cerdo, huevo duro, gallina, pan rallado,hueso blanco, costilla de cerdo, hueso de jamón, ajo en polvo)	Lentejas estofadas (tomate, pimiento, cebolla, patatas, zanahorias)	Puchero de cocido (garbanzos, gallina, ternera, costilla de cerdo, zanahoria, judías verdes, patatas, Jamón curado)	Ensalada mediterranea (lechuga, tomate, queso fresco)	Crema de verdura (cebolla, zanahoria, Calabaza, guisantes,patata, queso fresco, nata,puerro, ajo)
	Tortilla de espinacas	Bacaladilla	Lomo plancha con patatas asadas.	Arroz con marisco (arroz, tomate, pimiento, cebolla, ajos, gambas, frutos de mar	Salmón al horno con arroz blanco
	Tomate natural	Ensalada de lechuga			
	Agua, pan y fruta	Agua, pan y fruta	Agua, pan y fruta	Agua, pan y yogur	Agua, pan integral y fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 632 24,08 24,90 76,10	E P L HC 668 18,76 23,09 99,04	E P L HC 610 21,20 22,95 81,79	E P L HC 710 17,41 27,21 98,17	E P L HC 605 26,85 28,15 62,43
Propuesta Cenas	ENSALADA +CARNE+ YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	PASTA + YOGUR O FRUTA	SOPA+HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS+PESCADO+ YOGUR O FRUTA

	24-mar. LUNES	25-mar. MARTES	26-mar. MIÉRCOLES	27-mar. JUEVES	28-mar. VIERNES
Comida	Patatas revueltas (patatas, huevo)	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo)	Estofado de magro con patatas (magro, cebolla, pimiento, tomate,zanahorias, judias,patatas)	Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate, queso)	Sopa de picadillo (hueso de jamón, gallina, tocino añejo, patata, zanahorias)
	JAMONCITOS DE POLLO (jamoncitos, tomillo, pimentón, pimienta, vino, ajos)	Salchichas frescas de pollo	Baritas de merluza con ensalada de lechuga y tomate	Hamburguesas de pollo con tomate natural	Calamares con ensalada de lechuga y tomate)
	Agua, pan y fruta	Agua, pan y fruta	Agua, pan y fruta	Agua, pan y yogur	Agua, pan integral y fruta
Valoración Nutricional	E P L HC 632 24,08 24,90 76,10	E P L HC 668 18,76 23,09 99,04	E P L HC 610 21,20 22,95 81,79	E P L HC 710 17,41 27,21 98,17	E P L HC 605 26,85 28,15 62,43
Propuesta Cenas	TORTILLA DE ATUN +ENSALADA+ YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	PASTA + YOGUR O FRUTA	SOPA + PESCADO+ YOGUR O FRUTA	VERDURAS+CARNE + YOGUR O FRUTA

	31-mar. LUNES				
Comida	Pollo en salsa (Pollo, tomate, pimiento, cebolla, vino)				
	Patatas revueltas				
	Ensalada de lechuga y tomate				
	Agua, pan y fruta				
Valoración Nutricional	E P L HC 632 24,08 24,90 76,10				
Propuesta Cenas	TORTILLA DE ATUN +ENSALADA+ YOGUR O FRUTA				

E: Energía P: Proteínas L: Lípidos HC: Hidratos Carbono.

La fruta habitualmente corresponderá a: Manzana, Naranja, Plátano ó Pera.

Se informa a los usuarios que la información relativa a la composición de los menús y sus alérgenos correspondientes, se encuentra disponible en el comedor escolar.