



MENÚ MARZO

NOMBRE DEL CENTRO

LUNES

548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Crema de verduras (12)
Contramuslo de pollo a la miel
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de pasta-Croquetas caseras de pescado
Fruta de temporada

MARTES

643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Macarrones con pisto de verduras (1,3,6,10)
Abadejo en salsa verde con guisantes al vapor (4,2)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de verduras-Salmón en salsa de soja
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Ensalada
Sopa de cocido con maravilla (1,3,6,10,12)
Cordon bleu (1,7,6,3)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz,Fruta de temporada

JUEVES

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Ensalada
Paella valenciana
Merluza en salsa (4,2,14)
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras-Crepe de pavo y queso
Fruta de temporada

VIERNES

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Ensalada
Alubias con verduras (12)
Tortilla de patata (3)
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pizza de coliflor con patatas dado
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Vichyssoise (12)
Nuggets de pollo con zanahoria salteada (1,6,7,3)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de cebolla con ensalada-Pan integral
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Ensalada
Espirales napolitana con queso (1,3,6,10,7)
Longanizas de ave en salsa (12)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pastel de verduras, patata y pescado
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

Ensalada
Lentejas estofadas (1,12)
Pizza de jamón york (1,6,7,4,10)
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pavo con calabacín en tempura y boniato al horno
Fruta de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Patatas a la riojana (12,6)
Tortilla francesa con guisantes salteados con cebolla (3)
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata con espinacas y cous cous
Fruta de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Ensalada
Arroz a banda (4,14,12,2)
Merluza en salsa (4,2,14)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla francesa con verduras y patata al horno
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada
Fideuá de verduras (1,3,6,10,9)
Hamburguesa con queso (7)
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Pavo a la plancha
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Ensalada
Lentejas con verduras (1,12)
Filete de merluza empanado (4,14,1,3,2,6,12,7)
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Sopa de fideos-Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Crema de zanahoria (12)
Pollo asado al limón con patata asada (12)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa con patata y verdura
Fruta de temporada

FESTIVO

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Ensalada
Garbanzos a la mediterránea (12)
Tortilla francesa (3)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras-pechuga de pollo a la plancha
Fruta de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Crema de hortalizas y queso (12,7)
Estofado de pollo a la jardinera (12)
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz-Tosta de salmón ahumado y queso de untar
Fruta de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Ensalada
Macarrones con boloñesa (1,3,10,6)
Abadejo en tempura (4,1,6,12,2,14,7,3,9,10)
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabapizza de atún con patatas dado
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

VIAJAMOS A TAILANDIA
Ensalada
Lentejas estofadas con zanahoria (1,12)
Albóndigas mixtas a la jardinera (6,12)
Pan de gamba
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César con pasta
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Ensalada
Arroz al horno con garbanzos (12,6)
Tortilla de calabacín (3)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con pesto, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Sopa de pescado (sin mejillón) (1,3,10,6,4,2)
Merluza al horno con ajo y perejil (4,2,14)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de zanahoria-Longanizas de pollo con pisto
Fruta de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g

Ensalada
Arroz con verduras
Tortilla francesa (3)
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado
Fruta de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Alubias a la inglesa (12,6,10,7)
Hamburguesa de ternera con pisto de verduras (12,6)
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pizza de coliflor con patatas dado
Fruta de temporada

Los legumbres
biológicas

R

KMO



Los panes blancos e integrales contienen gluten y pueden contener trazas de soja y mostaza.

Leyenda de alérgenos:		
1 Gluten	6 Soja	11 Sésamo
2 Crustáceos	7 Leche	12 Dióxido de azufre y sulfitos
3 Huevos	8 Frutos de cáscara	13 Altramuces
4 Pescado	9 Apio	14 Moluscos
5 Cacahuetes	10 Mostaza	