

Menú de Marzo

CURSO 20-21

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5 V
	Sopa de estrellitas Escalopines de lomo en salsa Arroz salteado con verduras Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao rebozado Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Tortilla de queso Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 V
Pure de coliflor Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Pollo asado Ensalada tropical Yogur o fruta	Espirales con queso Merluza empanada Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Pasta integral con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Flamenquines Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza rebozada Ensalada de queso Yogur o fruta	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de menudillos Magro a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Crema de calabaza y berros Merluza al horno con champiñones Patatas al horno Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
 Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 2	738	39,7	90,2	23,2	Verdura,huevo,fruta
Miercoles 3	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 4	769	40,7	100	20,5	Verdura,carne,fruta
Viernes 5	728	30,7	74,8	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	528	23,2	55,3	22	Arroz,pescado,fruta
Martes 9	690	34	70,8	28,8	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 10	760	36,5	95	23,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 11	830	37,6	93,9	29,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 12	656	26,5	97,2	16,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 16	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 17	760	33	89,7	27,4	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 18	762	28,7	73,6	36,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 19	658	37,1	78,7	19,6	Arroz,huevo,fruta
Sabado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	773	23,4	104	28,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 23	798	36,8	95,1	29,1	Verdura,carne,fruta
Miercoles 24	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	622	37,1	72,1	18,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 26	636	28,6	78,6	19,7	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sabado 27					
Domingo 28					
Lunes 29					VACACIONES
Martes 30					VACACIONES

Menú de Marzo celíacos

CURSO 20-21

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5 V
	Sopa de estrellitas Escalopines de lomo en salsa Arroz salteado con verduras Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Tortilla de queso Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 V
Pure de coliflor Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Pollo asado Ensalada tropical Yogur o fruta	Espirales con queso Merluza al horno Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Pasta con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de queso Yogur o fruta	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de menudillos Magro a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Crema de calabaza y berros Merluza al horno con champiñones Patatas al horno Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
 Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 2	738	39,7	90,2	23,2	Verdura,huevo,fruta
Miercoles 3	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 4	718	39,2	90,8	19,6	Verdura,carne,fruta
Viernes 5	728	30,7	74,8	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	528	23,2	55,3	22	Arroz,pescado,fruta
Martes 9	690	34	70,8	28,8	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 10	760	36,5	95	23,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 11	830	37,6	93,9	29,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 12	656	26,5	97,2	16,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 16	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 17	664	29,4	86,6	19,9	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 18	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 19	658	37,1	78,7	19,6	Arroz,huevo,fruta
Sabado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	739	28,8	83,6	28,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 23	703	38	83,9	23	Verdura,carne,fruta
Miercoles 24	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	622	37,1	72,1	18,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 26	636	28,6	78,6	19,7	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sabado 27					
Domingo 28					
Lunes 29					VACACIONES
Martes 30					VACACIONES

Menú de Marzo alérgico al huevo

CURSO 20-21

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5 V
	Sopa de estrellitas Escalopines de lomo en salsa Arroz salteado con verduras Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Filete de ternera Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 V
Pure de coliflor Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Pollo asado Ensalada tropical Yogur o fruta	Espirales con queso Merluza al horno Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Filete de pollo Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19 V
Arroz caldoso de pescado Hamburguesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Pasta integral con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Alubias pintas estofadas Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada de maíz Yogur o fruta	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de menudillos Magro a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Crema de calabaza y berros Merluza al horno con champiñones Patatas al horno Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
 Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 2	738	39,7	90,2	23,2	Verdura,carne,fruta
Miercoles 3	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 4	718	39,2	90,8	19,6	Verdura,carne,fruta
Viernes 5	799	42,1	74,5	32,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	528	23,2	55,3	22	Arroz,pescado,fruta
Martes 9	690	34	70,8	28,8	Verdura,carne,fruta.
Miercoles 10	658	34,4	85,4	17,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 11	774	42,4	87,7	24	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 12	656	26,5	97,2	16,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	849	36,1	92,8	32,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 16	716	28,8	75	29,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Miercoles 17	728	29,7	91,2	24,9	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 18	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 19	658	37,1	78,7	19,6	Arroz,carne,fruta
Sabado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	810	44	75,6	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 23	652	33,5	85,8	18,4	Verdura,carne,fruta
Miercoles 24	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,carne,fruta o lácteo
Jueves 25	622	37,1	72,1	18,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 26	636	28,6	78,6	19,7	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sabado 27					
Domingo 28					
Lunes 29					VACACIONES
Martes 30					VACACIONES

Menú de Marzo alérgico a las legumbres

CURSO 20-21

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5 V
	Sopa de estrellitas Escalopines de lomo en salsa Arroz salteado con verduras Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao rebozado Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con verduras Tortilla de queso Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 V
Pure de coliflor Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Pollo asado Ensalada tropical Yogur o fruta	Espirales con queso Merluza empanada Calabacín a la plancha Fruta y leche	Patatas guisadas Huevos gratinados Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Sopa de estrellitas Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Pasta integral con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Puré de verduras Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta y leche	Sopa de arroz Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Pasta con tomate Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza rebozada Ensalada de queso Yogur o fruta	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de menudillos Magro a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Crema de calabaza y berros Merluza al horno con champiñones Patatas al horno Fruta y leche
LUNES 29	MARTES 30			

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
 Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 2	738	39,7	90,2	23,2	Verdura,huevo,fruta
Miercoles 3	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 4	769	40,7	100	20,5	Verdura,carne,fruta
Viernes 5	771	20,5	91,6	34,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	528	23,2	55,3	22	Arroz,pescado,fruta
Martes 9	690	34	70,8	28,8	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 10	760	36,5	95	23,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 11	760	36,5	95	23,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 12	656	26,5	97,2	16,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 16	588	20,3	74	21,6	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 17	760	33	89,7	27,4	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 18	585	38,3	62,2	18,3	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 19	702	40,4	85,9	20,9	Arroz,huevo,fruta
Sabado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	739	28,8	83,6	28,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 23	798	36,8	95,1	29,1	Verdura,carne,fruta
Miercoles 24	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	622	37,1	72,1	18,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 26	636	28,6	78,6	19,7	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sabado 27					
Domingo 28					
Lunes 29					VACACIONES
Martes 30					VACACIONES

Menú de Marzo alérgico al pescado

CURSO 20-21

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5 V
	Sopa de estrellitas Escalopines de lomo en salsa Arroz salteado con verduras Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Tortilla de queso Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 V
Pure de coliflor Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Pollo asado Ensalada tropical Yogur o fruta	Espirales con queso Filete de pollo Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Hamburguesa Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19 V
Arroz caldoso de carne Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Pasta integral con jamón Filete de ternera Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Filete de pavo Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Lomo adobado Ensalada de queso Yogur o fruta	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de menudillos Magro a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Crema de calabaza y berros Filete de ternera con champiñones Patatas al horno Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
 Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 2	738	39,7	90,2	23,2	Verdura,carne,fruta
Miercoles 3	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 4	793	35,8	85,8	31,9	Verdura,carne,fruta
Viernes 5	728	30,7	74,8	29,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	528	23,2	55,3	22	Arroz,huevo,fruta
Martes 9	690	34	70,8	28,8	Verdura,carne,fruta.
Miercoles 10	683	35,2	82,2	21,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 11	830	37,6	93,9	29,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 12	741	23,8	94,6	28	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	735	26	91,1	27,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 16	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 17	718	37,1	82,4	24,3	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 18	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Viernes 19	654	30,9	75	23,3	Arroz,huevo,fruta
Sabado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	739	28,8	83,6	28,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Martes 23	676	34,8	82,5	22,1	Verdura,carne,fruta
Miercoles 24	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	622	37,1	72,1	18,7	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Viernes 26	658	32,9	75,9	21,6	Arroz,carne,fruta o ,lácteo
Sabado 27					
Domingo 28					
Lunes 29					VACACIONES
Martes 30					VACACIONES

Menú de Marzo alérgico proteína de leche

CURSO 20-21

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5 V
	Sopa de estrellitas Escalopines de lomo en salsa Arroz salteado con verduras Yogur de soja o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta	Tallarines con tomate al orégano Bacalao rebozado Ensalada de maíz Fruta	Alubias blancas con calabaza Tortilla de jamón Tomate aliñado Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 V
Pure de coliflor Lomo adobado Patatas fritas Fruta	Sopa de fideos Pollo asado Ensalada tropical Yogur o fruta	Espirales con tomate Merluza empanada Calabacín a la plancha Fruta	Lentejas con arroz integral Huevos cocidos con tomate Ensalada de manzana Fruta	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Verduritas salteadas Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta	Pasta integral con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahoria Fruta	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Yogur de soja o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta	Arroz con tomate Merluza rebozada Ensalada de maíz Yogur de soja o fruta	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta	Sopa de menudillos Magro a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Crema de calabaza y berros Merluza al horno con champiñones Patatas al horno Fruta

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
 Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 2	738	39,7	90,2	23,2	Verdura,huevo,fruta
Miercoles 3	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,pescado,fruta
Jueves 4	707	30,4	77,3	26	Verdura,carne,fruta
Viernes 5	728	30,7	74,8	29,3	Verdura,pescado,fruta
Sabado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	528	23,2	55,3	22	Arroz,pescado,fruta
Martes 9	690	34	70,8	28,8	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 10	763	34,5	94,4	25,1	Verdura,carne,fruta
Jueves 11	770	30,8	94,5	25,5	Verdura,pescado,fruta
Viernes 12	656	26,5	97,2	16,1	Verdura,carne,fruta
Sabado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta
Martes 16	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta
Miercoles 17	760	33	89,7	27,4	Verdura ,carne,fruta
Jueves 18	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,pescado,fruta
Viernes 19	620	40,2	65,6	18,5	Arroz,huevo,fruta
Sabado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	739	28,8	83,6	28,7	Verdura,pescado,fruta
Martes 23	747	32,3	97,2	24,5	Verdura,carne,fruta
Miercoles 24	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta
Jueves 25	622	37,1	72,1	18,7	Verdura,pescado,fruta
Viernes 26	636	28,6	78,6	19,7	Arroz,carne,fruta
Sabado 27					
Domingo 28					
Lunes 29					VACACIONES
Martes 30					VACACIONES

Menú de Marzo alérgico frutos secos

CURSO 20-21

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5 V
	Sopa de estrellitas Escalopines de lomo en salsa Arroz salteado con verduras Yogur o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao rebozado Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Tortilla de queso Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 V
Pure de coliflor Lomo adobado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de fideos Pollo asado Ensalada tropical Yogur o fruta	Espirales con queso Merluza empanada Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Huevos gratinados Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Pasta integral con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Natillas o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza rebozada Ensalada de queso Yogur o fruta	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de menudillos Magro a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Crema de calabaza y berros Merluza al horno con champiñones Patatas al horno Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
 Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 2	738	39,7	90,2	23,2	Verdura,huevo,fruta
Miercoles 3	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 4	769	40,7	100	20,5	Verdura,carne,fruta
Viernes 5	728	30,7	74,8	29,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	528	23,2	55,3	22	Arroz,pescado,fruta
Martes 9	690	34	70,8	28,8	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 10	760	36,5	95	23,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 11	830	37,6	93,9	29,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 12	656	26,5	97,2	16,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 16	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 17	760	33	89,7	27,4	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 18	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 19	658	37,1	78,7	19,6	Arroz,huevo,fruta
Sabado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	739	28,8	83,6	28,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 23	798	36,8	95,1	29,1	Verdura,carne,fruta
Miercoles 24	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	622	37,1	72,1	18,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 26	636	28,6	78,6	19,7	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sabado 27					
Domingo 28					
Lunes 29					VACACIONES
Martes 30					VACACIONES

Menú de Marzo bajo en grasa

CURSO 20-21

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5 V
	Sopa de estrellitas Escalopines de lomo en salsa Arroz salteado con verduras Yogur desnatado o fruta	Patatas a la jardinera Pollo asado Zanahorias salteadas Fruta y leche	Tallarines con tomate al orégano Bacalao rebozado Ensalada de maíz Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12 V
Pure de coliflor Lomo adobado Patatas al vapor Fruta y leche	Sopa de fideos Pollo asado Ensalada tropical Yogur o fruta	Espirales con tomate Merluza al horno Calabacín a la plancha Fruta y leche	Lentejas con arroz integral Huevos cocidos con tomate Ensalada de manzana Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Verduritas salteadas Fruta y leche
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19 V
Arroz caldoso de pescado Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche	Garbanzos con verdura Muslitos de pollo Brécol salteado Fruta y leche	Pasta integral con jamón Merluza al cilantro Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Lomo de Sajonia Puré de patata Fruta y leche	Crema de verduras y legumbres Bacalao en salsa verde Zanahorias baby Fruta y leche
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Puré de verduras Pollo en salsa de manzana Patatas a cuadros Fruta y leche	Sopa de menudillos Magro a la jardinera Puré de patata Fruta y leche	Crema de calabaza y berros Merluza al horno con champiñones Patatas al horno Fruta y leche

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
 Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 2	717	40,1	91,1	20,3	Verdura,huevo,fruta
Miercoles 3	684	28,3	68,4	30,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 4	718	39,2	90,8	19,6	Verdura,carne,fruta
Viernes 5	650	26,7	74,9	22,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sabado 6					
Domingo 7					
Lunes 8	567	24,1	61,3	12,1	Arroz,pescado,fruta
Martes 9	690	34	70,8	28,8	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 10	661	32,4	85,3	18,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 11	770	30,8	94,5	25,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 12	656	26,5	97,2	16,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 13					
Domingo 14					
Lunes 15	712	26,4	91,4	24,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 16	716	28,8	75	29,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Miercoles 17	696	32,8	85,1	22,4	Verdura ,carne,fruta o lácteo
Jueves 18	518	23,9	58,8	18,5	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 19	613	40,2	70,8	16,5	Arroz,huevo,fruta
Sabado 20					
Domingo 21					
Lunes 22	661	28,6	76	21,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Martes 23	644	33,4	84,4	17,9	Verdura,carne,fruta
Miercoles 24	712	23,3	69,7	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 25	622	37,1	72,1	18,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Viernes 26	636	28,6	78,6	19,7	Arroz,carne,fruta o lácteo
Sabado 27					
Domingo 28					
Lunes 29					VACACIONES
Martes 30					VACACIONES