

Menú de Marzo Tenerife

CURSO 21-22

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2 V	JUEVES 3	VIERNES 4 V
	FIESTA	Alubias blancas con verdura Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta y leche	Papas con sepia Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Tallarines con tomate y albahaca Merluza empanada Ensalada de espárragos Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11 V
Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Papas a cuadros y zanahoria baby Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos gratinados Merluza en salsa de zanahoria Verduritas salteadas Gelatina o fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18 V
Lentejas con calabacín y puerro Hamburguesa en salsa tomate Puré de papa Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao Ajoarriero Ensalada tropical Fruta y leche	Lasaña Calamares Ensalada de manzana Fruta y leche	Puré de puerros Morcillo estofado Cous cous Natillas o fruta	Alubias pintas con arroz integral Huevos gratinados con atún Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25 V
Crema de calabacín Fogonero encebollado Papas al vapor Fruta y leche	Ropa Vieja Croquetas de bacalao Ensalada mixta Yogur o fruta	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Varitas de merluza Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza a la romana Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados con manzana 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					FESTIVO
Miércoles 2	718	32	68,6	30,2	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta
Jueves 3	669	25,7	53,8	36,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	695	27,2	91,4	22,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 8	782	35	78,7	34	Arroz o pasta,pescado o carne y fruta
Miércoles 9	717	35,9	102	16,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 10	744	45,6	70,9	28,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	728	28,7	99,7	21,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	788	35,5	78,2	33,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	868	42,7	108	27,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 16	861	35,7	86,6	39	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	656	30,8	70,6	25,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 18	789	34,2	85,4	29,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	614	41,3	73,3	13,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Martes 22	876	39,9	71,5	45,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 23	745	28,9	87,1	29,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Jueves 24	825	33	90,2	34,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 25	779	31,3	85,3	29,6	Arroz o pasta ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	538	29	49,9	22,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	693	32,2	93,1	20,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	812	32,9	75,6	37,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 31	738	44,1	83,9	22,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta

Menú de Marzo celiacos

CURSO 21-22

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2 V	JUEVES 3	VIERNES 4 V
	FIESTA	Alubias blancas con verdura Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta y leche	Papas con sepia Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Tallarines con tomate y albahaca Merluza Andaluza Ensalada de espárragos Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11 V
Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Papas a cuadros y zanahoria baby Fruta y leche	Alubias blancas estofadas Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao andaluza Ensalada de remolacha Fruta y leche	Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos gratinados Merluza en salsa de zanahoria Verduritas salteadas Gelatina o fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18 V
Patatas a la Riojana Hamburguesa en salsa tomate Puré de papa Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao Ajoarriero Ensalada tropical Fruta y leche	Macarrones con tomate Calamares fritos Ensalada de manzana Fruta y leche	Puré de puerros Morcillo estofado Arroz blanco Natillas o fruta	Alubias pintas con arroz integral Huevos gratinados con atún Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25 V
Crema de calabacín Fogonero encebollado Papas al vapor Fruta y leche	Ropa Vieja Salchichas frescas a la plancha Ensalada mixta Yogur o fruta	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza Andaluza (maizena) Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones gratinados Muslitos de pollo asados con manzana 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					FESTIVO
Miércoles 2	718	32	68,6	30,2	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta
Jueves 3	669	25,7	53,8	36,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	748	29,8	89,4	27,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 8	754	34	72,6	33,2	Arroz o pasta,pescado o carne y fruta
Miércoles 9	701	34,6	103	15,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 10	744	45,6	70,9	28,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	728	28,7	99,7	21,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	814	27,4	73,9	42,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	868	42,7	108	27,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 16	793	28,7	95,6	30,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	709	31,4	83,1	26	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 18	789	34,2	85,4	29,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	614	41,3	73,3	13,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Martes 22	821	30,8	63,8	47,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 23	745	28,9	87,1	29,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Jueves 24	825	33	90,2	34,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 25	628	33,3	68,1	19,6	Arroz o pasta ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	687	29,8	85,6	24,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	812	32,9	75,6	37,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 31	738	44,1	83,9	22,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta

Menú de Marzo alérgicos al huevo

CURSO 21-22

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2 V	JUEVES 3	VIERNES 4 V
	FIESTA	Alubias blancas con verdura Filete de ternera Tomate aliñado Fruta y leche	Papas con sepia Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Tallarines con tomate y albahaca Merluza Andaluza (maizena) Ensalada de espárragos Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11 V
Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Papas a cuadros y zanahoria baby Fruta y leche	Lentejas con verduras Lomo adobado Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao Andaluza (Maizena) Ensalada de remolacha Fruta y leche	Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos gratinados Merluza en salsa de zanahoria Verduritas salteadas Gelatina o fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18 V
Lentejas con calabacín y puerro Hamburguesa en salsa tomate Puré de papa Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao Ajoarriero Ensalada tropical Fruta y leche	Macarrones con tomate Calamares Ensalada de manzana Fruta y leche	Puré de puerros Morcillo estofado Cous cous Natillas o fruta	Alubias pintas con arroz integral Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25 V
Crema de calabacín Fogonero encebollado Papas al vapor Fruta y leche	Ropa Vieja Salchichas frescas a la plancha Ensalada mixta Yogur o fruta	Tallarines con tomate y atún Filete de ternera Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Judías verdes con tomate y jamón Filete de ternera Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza Andaluza (maizena) Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones gratinados Muslitos de pollo asados con manzana 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					FESTIVO
Miércoles 2	641	39,6	62,4	21,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta
Jueves 3	669	25,7	53,8	36,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 4	748	29,8	89,4	27,8	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 8	817	38,4	60,7	42,6	Arroz o pasta,pescado o carne y fruta
Miércoles 9	701	34,6	103	15,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o pescado y fruta o lácteo
Jueves 10	744	45,6	70,9	28,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Viernes 11	728	28,7	99,7	21,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	732	32,9	76,2	28,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 15	868	42,7	108	27,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 16	793	28,7	95,6	30,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Jueves 17	656	30,8	70,6	25,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Viernes 18	876	33,7	81,2	40,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	614	41,3	73,3	13,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Martes 22	821	30,8	63,8	47,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 23	741	38,9	84,3	25,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Jueves 24	825	33	90,2	34,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Viernes 25	628	33,3	68,1	19,6	Arroz o pasta ,pescado o carne y fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	615	30,1	56,9	27,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	687	29,8	85,6	24,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o pecado y fruta
Miércoles 30	812	32,9	75,6	37,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lacteo
Jueves 31	729	39,2	94,1	21,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta

Menú de Marzo alérgicos a las legumbres

CURSO 21-22

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2 V	JUEVES 3	VIERNES 4 V
	FIESTA	Arroz a la jardinera Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta y leche	Papas con sepia Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Tallarines con tomate y albahaca Merluza empanada Ensalada de espárragos Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11 V
Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Papas a cuadros y zanahoria baby Fruta y leche	Sopa de estrellitas Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de remolacha Fruta y leche	Rancho canario(sin legumbre) Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos gratinados Merluza en salsa de zanahoria Verduritas salteadas Fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18 V
Papas a la Riojana Burguer meat en salsa Ensalada mixta Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao Ajoarriero Ensalada tropical Fruta y leche	Macarrones con tomate Calamares Ensalada de manzana Fruta y leche	Puré de puerros Morcillo estofado Arroz blanco Natillas o fruta	Arroz salteado con jamón Huevos gratinados con atún Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25 V
Crema de calabacín Fogonero encebollado Papas al vapor Fruta y leche	Ropa Vieja(sin legumbre) Salchichas frescas a la plancha Ensalada mixta Yogur o fruta	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de zanahoria Merluza al horno Pasta de colores Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Sopa de estrellitas Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza a la romana Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Puré de verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados con manzana 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					FESTIVO
Miércoles 2	823	22,6	97,5	36,3	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta
Jueves 3	669	25,7	53,8	36,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	695	27,2	91,4	22,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 8	690	25,3	83,2	28,3	Arroz o pasta,pescado o carne y fruta
Miércoles 9	717	35,9	102	16,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 10	735	42,8	62	33	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	728	28,7	99,7	21,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	777	26	70,9	40,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	868	42,7	108	27,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 16	793	28,7	95,6	30,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	709	31,4	83,1	26	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 18	757	26,2	98,4	27	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	614	41,3	73,3	13,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Martes 22	804	40	64,7	55,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 23	745	28,9	87,1	29,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Jueves 24	825	33	90,2	34,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 25	796	21,9	110	29,5	Arroz o pasta ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	670	20,6	94,1	22,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	693	32,2	93,1	20,4	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	753	24,5	74,6	36,5	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 31	738	44,1	83,9	22,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta

Menú de Marzo alérgicos al pescado

CURSO 21-22

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2 V	JUEVES 3	VIERNES 4 V
	FIESTA	Alubias blancas con verdura Tortilla de jamón Tomate aliñado Fruta y leche	Papas con carne Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Tallarines con tomate y albahaca Filete de pollo Ensalada de espárragos Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11 V
Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Papas a cuadros y zanahoria baby Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con tomate Lomo adobado Ensalada de remolacha Fruta y leche	Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos gratinados Filete de ternera Verduritas salteadas Gelatina o fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18 V
Lentejas con calabacín y puerro Hamburguesa en salsa tomate Puré de papa Fruta y leche	Arroz con magro Tortilla francesa Ensalada tropical Fruta y leche	Macarrones con tomate Filete de pollo en salsa de limón Fruta y leche	Puré de puerros Morcillo estofado Cous cous Natillas o fruta	Alubias pintas con arroz integral Huevos gratinados sin atún Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25 V
Crema de calabacín Filete de ternera Papas al vapor Fruta y leche	Ropa Vieja Salchichas frescas a la plancha Ensalada mixta Yogur o fruta	Tallarines con tomate Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con pollo Filete de lomo Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Salchichas de pavo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de ternera Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados con manzana 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					FESTIVO
Miércoles 2	645	29,6	65,2	24,9	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta
Jueves 3	744	37,7	47,8	42,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	765	43,7	82,7	26,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 8	782	35	78,7	34	Arroz o pasta,carne o carne y fruta
Miércoles 9	756	22	88,1	33,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 10	744	45,6	70,9	28,2	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	749	36,8	92,4	24,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	732	32,9	76,2	28,6	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	726	21,6	90,1	29,2	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta
Miércoles 16	737	28,9	89,9	27	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	656	30,8	70,6	25,9	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta
Viernes 18	748	29,2	85,4	27,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	647	31,1	65,7	26,4	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Martes 22	821	30,8	63,8	47,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 23	693	23,9	87,1	25,6	Vegetales crudos o cocidos,huevo o carne y fruta
Jueves 24	827	29,3	89,3	37,1	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Viernes 25	600	26,8	69,8	18,8	Arroz o pasta ,carne o huevo y fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Martes 29	646	34	78,9	209	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	812	32,9	75,6	37,6	Arroz, pasta o patata ,carne o huevo y fruta o lacteo
Jueves 31	738	44,1	83,9	22,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta

Menú de Marzo alérgicos proteína leche

CURSO 21-22

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2 V	JUEVES 3	VIERNES 4 V
	FIESTA	Alubias blancas con verdura Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta	Papas con sepia Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta	Tallarines con tomate y albahaca Merluza andaluza Ensalada de espárragos Fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11 V
Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Papas a cuadros y zanahoria baby Fruta	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	Arroz con tomate Bacalao andaluza Ensalada de remolacha Fruta	Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con tomate Merluza en salsa de zanahoria Verduritas salteadas Gelatina o fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18 V
Lentejas con calabacín y puerro Hamburguesa en salsa tomate Puré de papa Fruta	Arroz con magro Bacalao Ajoarriero Ensalada tropical Yogur de soja o fruta	Macarrones con tomate Calamares de limón Fruta	Puré de puerros Morcillo estofado Cous cous Fruta	Alubias pintas con arroz integral Huevos cocidos con tomate y atún Ensalada de maíz Fruta
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25 V
Crema de calabacín Fogonero encebollado Papas al vapor Fruta	Ropa Vieja Salchichas frescas a la plancha Ensalada mixta Yogur o fruta	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo Verduritas salteadas Fruta	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada mixta Fruta
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta	Arroz con tomate Merluza a la romana Calabacín a la plancha Yogur de soja o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta	Macarrones integrales con tomate Muslitos de pollo asados con manzana 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					FESTIVO
Miércoles 2	718	32	68,6	30,2	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta
Jueves 3	669	25,7	53,8	36,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 4	695	27,2	91,4	22,3	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 8	768	35,3	74,7	33,1	Arroz o pasta,pescado o carne y fruta
Miércoles 9	717	35,9	102	16,6	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Jueves 10	744	45,6	70,9	28,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 11	691	26,2	99,7	18,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	732	32,9	76,2	28,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Martes 15	868	42,7	108	27,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 16	861	35,7	86,6	39	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Jueves 17	656	30,8	70,6	25,9	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 18	813	34,9	88	30,9	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	614	41,3	73,3	13,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta
Martes 22	821	30,8	63,8	47,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 23	745	28,9	87,1	29,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Jueves 24	825	33	90,2	34,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 25	779	31,3	85,3	29,6	Arroz o pasta ,pescado o huevo y fruta
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	616	18,2	68,4	28,7	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta
Martes 29	679	32,5	89,1	19,5	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	812	32,9	75,6	37,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Jueves 31	720	42,8	83,9	21,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta

Menú de Marzo alérgicos frutos secos

CURSO 21-22

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2 V	JUEVES 3	VIERNES 4 V
	FIESTA	Alubias blancas con verdura Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta y leche	Papas con sepia Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Tallarines con tomate y albahaca Merluza andaluza Ensalada de espárragos Fruta y leche
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11 V
Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Papas a cuadros y zanahoria baby Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con tomate Bacalao andaluza Ensalada de remolacha Fruta y leche	Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos gratinados Merluza en salsa de zanahoria Verduritas salteadas Gelatina o fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18 V
Lentejas con calabacín y puerro Hamburguesa en salsa tomate Puré de papa Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao Ajoarriero Ensalada tropical Fruta y leche	Macarrones con tomate Filete de pollo en salsa de limón Fruta y leche	Puré de puerros Morcillo estofado Cous cous Natillas o fruta	Alubias pintas con arroz integral Huevos gratinados con atún Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25 V
Crema de calabacín Fogonero encebollado Papas al vapor Fruta y leche	Ropa Vieja Salchichas frescas a la plancha Ensalada mixta Yogur o fruta	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza andaluza Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales gratinados Muslitos de pollo asados con manzana 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					FESTIVO
Miércoles 2	718	32	68,6	30,2	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta
Jueves 3	669	25,7	53,8	36,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	673	26,7	85,5	22,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 8	633	32,4	62	24,7	Arroz o pasta,pescado o carne y fruta
Miércoles 9	666	34,4	93,1	15,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 10	744	45,6	70,9	28,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	691	26,2	99,7	18,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	732	32,9	76,2	28,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	868	42,7	108	27,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 16	861	35,7	86,6	39	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	593	28,5	62,3	23,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 18	789	34,2	85,4	29,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	614	41,3	73,3	13,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Martes 22	821	30,8	63,8	47,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 23	745	28,9	87,1	29,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Jueves 24	825	33	90,2	34,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 25	628	33,3	68,1	19,6	Arroz o pasta ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	541	18,6	50,4	27	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	592	27	82,7	16	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	812	32,9	75,6	37,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 31	720	42,8	83,9	21,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta

C/la Salle,8. Madrid 28023	<i>Menú de Marzo bajo en grasa</i>				CURSO 21-22
	MARTES 1	MIÉRCOLES 2 V	JUEVES 3	VIERNES 4 V	
	FIESTA	Alubias blancas con verdura Tortilla de atún Tomate aliñado Fruta y leche	Papas con sepia Lomo al ajillo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Tallarines con tomate y albahaca Merluza al horno Ensalada de espárragos Fruta y leche	
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11 V	
Puré de calabaza y manzana Ragout de pavo Papas a cuadros y zanahoria baby Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada de remolacha Fruta y leche	Rancho canario Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche	Coditos con tomate Merluza en salsa de zanahoria Verduritas salteadas Gelatina o fruta	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18 V	
Lentejas con calabacín y puerro Hamburguesa en salsa tomate Puré de papa Fruta y leche	Arroz con magro Bacalao Ajoarriero Ensalada tropical Fruta y leche	Macarrones con tomate Filete de pollo en salsa de limón Fruta y leche	Puré de puerros Morcillo estofado Cous cous Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Huevos cocidos con tomate y atún Ensalada de maíz Fruta y leche	
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25 V	
Crema de calabacín Fogonero encebollado Papas al vapor Fruta y leche	Ropa Vieja Filete de pollo Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Tallarines con tomate y atún Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de lomo Verduritas salteadas Fruta y leche	Alubias blancas con verduras Merluza al horno Ensalada mixta Fruta y leche	
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31		
Judías verdes con tomate y jamón Tortilla francesa Ensalada de remolacha Fruta y leche	Arroz con tomate Merluza al horno Calabacín a la plancha Yogur desnatado o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Macarrones integrales con tomate Muslitos de pollo asados con manzana 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 llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1					FESTIVO
Miércoles 2	718	32	68,6	30,2	Vegetales crudos o cocidos,huevo o pescado y fruta
Jueves 3	669	25,7	53,8	36,6	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 4	673	26,7	85,5	22	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	612	20,2	67,4	26,2	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 8	633	32,4	62	24,7	Arroz o pasta,pescado o carne y fruta
Miércoles 9	666	34,4	93,1	15,7	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo
Jueves 10	744	45,6	70,9	28,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Viernes 11	691	26,2	99,7	18,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	732	32,9	76,2	28,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Martes 15	868	42,7	108	27,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Miércoles 16	737	28,9	89,9	27	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Jueves 17	593	28,5	62,3	23,1	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta
Viernes 18	771	29,1	88	28,5	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	614	41,3	73,3	13,8	Arroz, pasta o patata ,huevo o carne y fruta o lácteo
Martes 22	763	45,6	90,9	21,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Miércoles 23	745	28,9	87,1	29,2	Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta
Jueves 24	825	33	90,2	34,7	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta
Viernes 25	628	33,3	68,1	19,6	Arroz o pasta ,pescado o huevo y fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	485	15,3	50,3	22,3	Arroz, pasta o patata ,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 29	592	27	82,7	16	Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta
Miércoles 30	812	32,9	75,6	37,6	Arroz, pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lacteo
Jueves 31	720	42,8	83,9	21,1	Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta