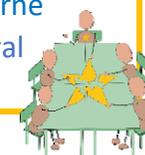


| | | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|---|---|---|---|--|
| | | Crema de lentejas Pollo al horno Papas fritas Yogur o fruta | Sopa de estrellitas Filete de cerdo salsa manzana Arroz blanco Fruta natural | Crema de calabacín Croquetas de bacalao Tomate aliñado Fruta y natural |
| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| Crema de calabaza Tortilla de jamón Tallarines con tomate y queso Plátanos | Puré de puerros Filete de pollo al ajillo Arroz con tomate Yogur o fruta | Crema de garbanzos Hamburguesa de ternera Verduritas salteadas Fruta natural | Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta natural | Crema de alubias Merluza empanada Ensalada con espárragos Fruta natural |
| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| Crema de lentejas Fogonero en salsa verde Zanahorias con patatas al vapor Plátanos | Puré de acelgas Pollo asado Coditos con atún Yogur o fruta | Crema de verduras Merluza al horno con tomate Arroz de la huerta Fruta natural | Puré de calabaza Estofado de ternera Patatas asadas Fruta natural | Puré de garbanzos Tortilla española Ensalada mixta Fruta natural |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| Crema de berros Filete merluza al horno Macarrones carbonara Plátanos | Puré de zanahorias Huevos con tomate y atún Arroz con verduritas Yogur o fruta | Crema de judías verdes Ragout de pavo Cous cous Fruta natural | Crema de garbanzos Filete de cerdo ajillo Zanahorias baby Fruta natural | Puré de verduras Lomo merluza ,salsa de zanahoria Patatas asadas Fruta natural |
| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| Puré de verduras Tortilla española Ensalada de maíz Plátanos | Crema de guisantes Filete de pollo Papas riojana Yogur o fruta | Crema de alubias Calamares rebozados Ensalada de zanahorias Fruta natural | Puré de puerros Lasaña de carne Fruta natural | Crema de calabaza Fogonero a la bilbaína Ensalada de tomate y queso Fruta natural |



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 |
|--------------|-------|-------|------|------|---|
| Miércoles 1 | 765 | 45,5 | 70,9 | 29,7 | Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta |
| Jueves 2 | 727 | 31,8 | 91,8 | 24,1 | Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo |
| Viernes 3 | 670 | 19,6 | 62,7 | 36,2 | Verduras crudas o cocidas,huevo o carne,fruta o lácteo |
| Sábado 4 | | | | | |
| Domingo 5 | | | | | |
| Lunes 6 | 741 | 26,8 | 89 | 28,8 | Verduras,crudas o cocidas,pesado,carne ,fruta o lácteo |
| Martes 7 | 707 | 43,5 | 79,8 | 23 | Verduras crudas o cocidas,pescado ,huevo y fruta |
| Miércoles 8 | 753 | 30,2 | 76,9 | 33,3 | Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Jueves 9 | 661 | 33,6 | 69,4 | 24,9 | Arroz,pasta o patata,pescado o huevo fruta o lácteo |
| Viernes 10 | 793 | 38,3 | 86,5 | 27,6 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo fruta o lácteo |
| Sábado 11 | | | | | |
| Domingo 12 | | | | | |
| Lunes 13 | 793 | 54 | 77,4 | 24,9 | Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo |
| Martes 14 | 778 | 42,2 | 75 | 32,5 | Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo,fruta |
| Miércoles 15 | 715 | 25,2 | 99,7 | 21,5 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevofruta o lácteo |
| Jueves 16 | 646 | 28,5 | 74,4 | 23,2 | Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 17 | 743 | 29 | 84,2 | 27,6 | Verduras crudas o cocidas,pescado o carne fruta o lácteo |
| Sábado 18 | | | | | |
| Domingo 19 | | | | | |
| Lunes 20 | 734 | 31,5 | 87,7 | 26,5 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo fruta o lácteo |
| Martes 21 | 795 | 29,5 | 96,7 | 30,5 | Verduras crudas o cocidas,carne o pescado,fruta |
| Miércoles 22 | 679 | 30,9 | 74,5 | 25,6 | Arroz,pasta o patata,pescado o huevo fruta o lácteo |