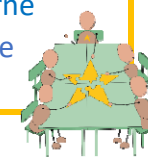


Menú de marzo

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas con verduras Pollo al horno Patatas fritas Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Filete de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta y leche	Patatas a la marinera(con rape) Croquetas de bacalao Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Rancho canario Burguer meat de ternera Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza empanada Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Zanahorias con patatas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín salteado Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Estofado de ternera Patatas asadas Fruta y leche	Potaje de vigilia Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones carbonara Filete merluza al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz con verduritas Huevos con tomate y atún Ensalada de manzana Yogur o fruta	Judías verdes con tomate Ragout de pavo Cous cous Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de cerdo ajillo Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de verduras Lomo merluza ,salsa de zanahoria Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Espirales integrales con tomate Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo Guisantes salteados Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Calamares rebozados Ensalada de zanahorias Fruta y leche	Pure de puerros Lasaña de carne Fruta y leche	Sopa de arroz Fogonero a la bilbaína Ensalada de tomate aliñado 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
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
Jueves 23	707	38,4	74,4	25,2	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Viernes 24	590	22,7	75,4	18,8	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	704	18,3	96,7	24	Verduras crudas o cocidas ,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 28	689	48,7	57,5	27,7	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Miércoles 29	707	31,4	71,7	27,8	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 30	675	24	90,6	21,1	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 31	642	45,8	65,9	19,4	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta

Menú Celiacos de marzo

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas con verduras Pollo al horno Patatas fritas Yogur o fruta	Sopa de fideos Filete de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta y leche	Patatas a la marinera(con rape) Croquetas alergias Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Rancho canario Burguer meat de ternera Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Zanahorias con patatas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín salteado Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Estofado de ternera Patatas asadas Fruta y leche	Potaje de vigilia Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones carbonara Filete merluza al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Huevos con tomate y atún Ensalada de manzana Yogur o fruta	Judías verdes con tomate Ragout de pavo Pasta sin gluten Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de cerdo ajillo Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de verduras Lomo merluza ,salsa de zanahoria Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Espirales sin gluten Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo Guisantes salteados Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Calamares Andaluza (sin gluten) Ensalada de zanahorias Fruta y leche	Pure de puerros Filete de ternera Coditos salteados Fruta y leche	Sopa de arroz Fogonero a la bilbaína Ensalada de tomate aliñado 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
Miércoles 1	715	36,7	76,2	25,7	Arroz ,pasta o patata,huevo o pescado,fruta
Jueves 2	729	28,6	95,3	24,5	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Viernes 3	683	22	88,8	24,3	Verduras crudas o cocidas,huevo o carne,fruta o lácteo
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	748	23,1	93,5	29,4	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	781	37,5	102	22,2	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	735	41,6	78,1	24,4	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 14	799	38,6	82,2	33,6	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	743	19,6	104	25,5	Verduras crudas o cocidas,carne o pescado,fruta
Miércoles 22	817	32,3	109	24,5	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 23	781	37,5	102	22,2	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Viernes 24	812	30	94,6	31,5	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	699	13,5	105	22,5	Verduras crudas o cocidas ,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 28	689	48,7	57,5	27,7	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Miércoles 29	639	33,4	72,1	19,2	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 30	548	27,1	74,3	14,4	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 31	642	45,8	65,9	19,4	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta

Menú alérgicos al huevo de marzo

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas con verduras Pollo al horno Patatas fritas Yogur o fruta	Sopa de fideos Filete de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta y leche	Patatas a la marinera(con rape) Croquetas alergias Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Tallarines con tomate y queso Fogonero al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Rancho canario Burguer meat de ternera Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza al horno Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Zanahorias con patatas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín salteado Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Estofado de ternera Patatas asadas Fruta y leche	Potaje de vigilia Filete de pollo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones carbonara Filete merluza al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de ternera Ensalada de manzana Yogur o fruta	Judías verdes con tomate Ragout de pavo Cous cous Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de cerdo ajillo Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de verduras Lomo merluza ,salsa de zanahoria Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Espirales (sin huevo) con tomate Filete de lomo plancha Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo Guisantes salteados Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Calamares Andaluza Ensalada de zanahorias Fruta y leche	Pure de puerros Filete de ternera Coditos salteados Fruta y leche	Sopa de arroz Fogonero a la bilbaína Ensalada de tomate aliñado 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
Miércoles 1	715	36,7	76,2	25,7	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta
Jueves 2	729	28,6	95,3	24,5	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne fruta o lácteo
Viernes 3	683	22	88,8	24,3	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	800	38,4	105	23	Verduras,crudas o cocidas,pesado o carne ,fruta o lácteo
Martes 7	707	43,5	79,8	23	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne y fruta
Miércoles 8	781	37,5	102	22,2	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo
Jueves 9	661	33,6	69,4	24,9	Arroz,pasta o patata,pescado o carne fruta o lácteo
Viernes 10	793	38,3	86,5	27,6	Verduras crudas o cocidas,carne o pescado fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	735	41,6	78,1	24,4	Arroz ,pasta o patata, pescado o carne,fruta o lácteo
Martes 14	799	38,6	82,2	33,6	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne ,fruta
Miércoles 15	715	25,2	99,7	21,5	Verduras crudas o cocidas,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 16	646	28,5	74,4	23,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o carne,fruta o lácteo
Viernes 17	805	55,5	70,2	29,5	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 pescado fruta o lácteo
Martes 21	747	36,4	89,9	25,3	Verduras crudas o cocidas,carne o pescado,fruta
Miércoles 22	679	30,9	74,5	25,6	Arroz,pasta o patata,pescado o carne fruta o lácteo
Jueves 23	779	40,7	98,2	21,8	Verduras crudas o cocidas ,pescado o carne fruta o lácteo
Viernes 24	812	30	94,6	31,5	Arroz ,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	811	27	86,2	37,1	Verduras crudas o cocidas ,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 28	689	48,7	57,5	27,7	Verduras crudas o cocidas,carne o pescado,fruta
Miércoles 29	639	33,4	72,1	19,2	Arroz,pasta o patata,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 30	548	27,1	74,3	14,4	Arroz,pasta o patata,pescado o carne,fruta o lácteo
Viernes 31	642	45,8	65,9	19,4	Verduras crudas o cocidas,carne ,fruta

Menú alérgicos legumbres de marzo

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Puré de zanahoria Pollo al horno Patatas fritas Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Filete de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta y leche	Patatas a la marinera(con rape) Croquetas alergias Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Rancho canario(sin legumbre) Burguer meat de ternera Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Merluza empanada Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras Fogonero en salsa verde Zanahorias con patatas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín salteado Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Estofado de ternera Patatas asadas Fruta y leche	Sopa de estrellitas Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones carbonara Filete merluza al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Huevos con tomate y atún Ensalada de manzana Yogur o fruta	Puré de calabacín Ragout de pavo Pasta salteada Fruta y leche	Sopa de fideos Filete de cerdo ajillo Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de verduras Lomo merluza ,salsa de zanahoria Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Espirales integrales con tomate Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo Calabacín a la plancha Yogur o fruta	Arroz con champiñones Calamares rebozados Ensalada de zanahorias Fruta y leche	Pure de puerros Filete de ternera Coditos salteados Fruta y leche	Sopa de arroz Fogonero a la bilbaína Ensalada de tomate aliñado 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
Miércoles 1	585	24,3	62,9	24,6	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	683	22	88,8	24,3	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	677	34,5	84,9	20,2	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	748	29,9	97,3	25	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	566	27,1	68	18	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	606	14,7	87,5	19,3	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	743	19,6	104	25,5	Verduras crudas o cocidas,carne o pescado,fruta
Miércoles 22	814	35,9	105	24	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo fruta o lácteo
Jueves 23	677	34,5	84,9	20,2	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Viernes 24	812	30	94,6	31,5	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	704	18,3	96,7	24	Verduras crudas o cocidas ,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 28	720	48,3	56,2	32	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Miércoles 29	640	22,8	97,7	16	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 30	545	30,7	71,1	13,9	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 31	642	45,8	65,9	19,4	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta

Menú alérgicos al pescado de marzo

CURSO 22-23

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas con verduras Pollo al horno Patatas fritas Yogur o fruta	Sopa de estrellitas Filete de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta y leche	Patatas guisadas con carne Croquetas alergias Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	Rancho canario Burguer meat de ternera Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Tortilla francesa Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas guisadas Filete de ternera Zanahorias con patatas al vapor Fruta y leche	Coditos con tomate Pollo asado Ensalada de maíz Yogur o fruta	Arroz de la huerta Lomo adobado Calabacín salteado Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Estofado de ternera Patatas asadas Fruta y leche	Potaje de vigilia Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones carbonara Filete de pollo Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Huevos con tomate Ensalada de manzana Yogur o fruta	Judías verdes con tomate Ragout de pavo Cous cous Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de cerdo ajillo Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de verduras Filete de ternera Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Espirales integrales con tomate Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo Guisantes salteados Yogur o fruta	Alubias blancas con verduras Filete de lomo Ensalada de zanahorias Fruta y leche	Pure de puerros Filete de ternera Coditos salteados Fruta y leche	Sopa de arroz Filete de pavo Ensalada de tomate aliñado 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
Miércoles 1	715	36,7	76,2	25,7	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta
Jueves 2	727	31,8	91,8	24,1	Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo fruta o lácteo
Viernes 3	720	24,9	89,6	26,8	Verduras crudas o cocidas, carne,fruta o lácteo
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	741	26,8	89	28,8	Verduras,crudas o cocidas, carne ,fruta o lácteo
Martes 7	707	43,5	79,8	23	Verduras crudas o cocidas,carne o ,huevo y fruta
Miércoles 8	779	40,7	98,2	21,8	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 9	661	33,6	69,4	24,9	Arroz,pasta o patata,carne o huevo fruta o lácteo
Viernes 10	719	27	78,1	28,1	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	757	44,6	74,1	27,5	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 14	747	37,7	78,5	29,8	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Miércoles 15	842	25	95	37,5	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 16	646	28,5	74,4	23,2	Arroz,pasta o patata ,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 17	743	29	84,2	27,6	Verduras crudas o cocidas, carne fruta o lácteo
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	827	46,1	87	30,6	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo fruta o lácteo
Martes 21	674	23,3	90,3	22,9	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Miércoles 22	679	30,9	74,5	25,6	Arroz,pasta o patata,carne o huevo fruta o lácteo
Jueves 23	779	40,7	98,2	21,8	Verduras crudas o cocidas ,carne o huevo fruta o lácteo
Viernes 24	812	32,6	87,3	34,5	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	704	18,3	96,7	24	Verduras crudas o cocidas ,carne,fruta o lácteo
Martes 28	689	48,7	57,5	27,7	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Miércoles 29	762	32,9	63,4	36,4	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 30	545	30,7	71,1	13,9	Arroz,pasta o patata ,carne o huevo,fruta o lácteo
Viernes 31	508	22,4	62,1	17,6	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta

		Menú alérgicos proteína de la leche de marzo			CURSO 22-23
		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
		Lentejas con verduras Pollo al horno Patatas fritas Yogur de soja o fruta	Sopa de estrellitas Filete de cerdo en salsa de manzana (sin leche) Arroz blanco Fruta	Patatas a la marinera (con rape) Croquetas alergias Tomate aliñado Fruta	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Tallarines con tomate Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta	Arroz con tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur de soja o fruta	Rancho canario Burguer meat de ternera Verduritas salteadas Fruta	Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta	Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza empanada Ensalada con espárragos Fruta	
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Zanahorias con patatas al vapor Fruta	Coditos con atún Pollo asado Ensalada de maíz Yogur de soja o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín salteado Fruta	Puré de calabaza y manzana Estofado de ternera Patatas asadas Fruta	Potaje de vigilia Tortilla española Ensalada mixta Fruta	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
Macarrones con tomate Filete merluza al cilantro Verduritas salteadas Fruta	Arroz con verduritas Huevos con tomate y atún Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Judías verdes con tomate Ragout de pavo Cous cous Fruta	Garbanzos con verduras Filete de cerdo ajillo Zanahorias baby Fruta	Puré de verduras Lomo merluza ,salsa de zanahoria Patatas asadas Fruta	
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
Espirales integrales con tomate Tortilla española Ensalada de maíz Fruta	Patatas Riojanas Filete de pollo Guisantes salteados Yogur de soja o fruta	Alubias blancas con verduras Calamares rebozados Ensalada de zanahorias Fruta	Pure de puerros Filete de ternera Coditos salteados Fruta	Sopa de arroz Fogonero a la bilbaína Ensalada de tomate aliñado 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
Miércoles 1	701	37	72,2	24,8	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
Viernes 3	683	22	88,8	24,3	Verduras crudas o cocidas,huevo o carne,fruta
Sábado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	704	24,3	89	25,8	Verduras,crudas o cocidas,pesado,carne ,fruta
Martes 7	693	43,8	75,8	22,1	Verduras crudas o cocidas,pescado ,huevo y fruta
Miércoles 8	779	40,7	98,2	21,8	Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo,fruta
Jueves 9	661	33,6	69,4	24,9	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo fruta
Viernes 10	793	38,3	86,5	27,6	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo fruta
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	735	41,6	78,1	24,4	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta
Martes 14	764	42,5	71	31,6	Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo,fruta
Miércoles 15	715	25,2	99,7	21,5	Verduras crudas o cocidas,carne o huevofruta
Jueves 16	646	28,5	74,4	23,2	Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo,fruta
Viernes 17	743	29	84,2	27,6	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne fruta
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	658	29,8	85,5	19,6	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo fruta
Martes 21	781	29,8	92,7	29,6	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
Jueves 23	779	40,7	98,2	21,8	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta
Viernes 24	812	30	94,6	31,5	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	704	18,3	96,7	24	Verduras crudas o cocidas ,carne o pescado,fruta
Martes 28	675	49	53,5	26,8	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Miércoles 29	639	33,4	72,1	19,2	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta
Jueves 30	545	30,7	71,1	13,9	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta
Viernes 31	642	45,8	65,9	19,4	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta

	<i>Menú alérgicos frutos secos de marzo</i>			CURSO 22-23
		MIÉRCOLES 1 Lentejas con verduras Pollo al horno Patatas fritas Yogur o fruta	JUEVES 2 Sopa de estrellitas Filete de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta y leche	VIERNES 3 Patatas a la marinera(con rape) Croquetas alergias Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 6 Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	MARTES 7 Arroz con tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur o fruta	MIÉRCOLES 8 Rancho canario Burguer meat de ternera Verduritas salteadas Fruta y leche	JUEVES 9 Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	VIERNES 10 Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza empanada Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 13 Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Zanahorias con patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 14 Coditos con atún Pollo asado Ensalada de maíz Yogur o fruta	MIÉRCOLES 15 Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín salteado Fruta y leche	JUEVES 16 Puré de calabaza y manzana Estofado de ternera Patatas asadas Fruta y leche	VIERNES 17 Potaje de vigilia Tortilla española Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 20 Macarrones carbonara Filete merluza al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	MARTES 21 Arroz con verduras Huevos con tomate y atún Ensalada de manzana Yogur o fruta	MIÉRCOLES 22 Judías verdes con tomate Ragout de pavo Cous cous Fruta y leche	JUEVES 23 Garbanzos con verduras Filete de cerdo ajillo Zanahorias baby Fruta y leche	VIERNES 24 Puré de verduras Lomo merluza ,salsa de zanahoria Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 27 Espirales integrales con tomate Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	MARTES 28 Patatas Riojanas Filete de pollo Guisantes salteados Yogur o fruta	MIÉRCOLES 29 Alubias blancas con verduras Calamares rebozados Ensalada de zanahorias Fruta y leche	JUEVES 30 Pure de puerros Filete de ternera Coditos salteados Fruta y leche	VIERNES 31 Sopa de arroz Fogonero a la bilbaína Ensalada de tomate aliñado 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.

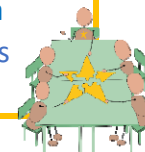
Para cualquier información llamar al teléfono 913644130



INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE MARZO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1	715	36,7	76,2	25,7	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	683	22	88,8	24,3	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	779	40,7	98,2	21,8	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	735	41,6	78,1	24,4	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	743	19,6	104	25,5	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
Jueves 23	779	40,7	98,2	21,8	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Viernes 24	812	30	94,6	31,5	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	704	18,3	96,7	24	Verduras crudas o cocidas ,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 28	689	48,7	57,5	27,7	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Miércoles 29	639	33,4	72,1	19,2	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o láceto
Jueves 30	545	30,7	71,1	13,9	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 31	642	45,8	65,9	19,4	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta

	<i>Menú bajo en grasa de marzo</i>			CURSO 22-23
		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Lentejas con verduras Pollo al horno Patatas al vapor Yogur desnatado o fruta	Sopa de estrellitas Filete de cerdo en salsa de manzana Arroz blanco Fruta y leche	Patatas a la marinera(con rape) Filete de ternera Tomate aliñado Fruta y leche
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Tallarines con tomate y queso Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de pollo al ajillo Ensalada de remolacha Yogur desnatado o fruta	Rancho canario Burguer meat de ternera Verduritas salteadas Fruta y leche	Puré de calabacín Magro en salsa Patatas al vapor Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral y verduras Merluza al vapor Ensalada con espárragos Fruta y leche
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas guisadas Fogonero en salsa verde Zanahorias con patatas al vapor Fruta y leche	Coditos con atún Pollo asado Ensalada de maíz Yogur desnatado o fruta	Arroz de la huerta Merluza al horno con tomate Calabacín salteado Fruta y leche	Puré de calabaza y manzana Estofado de ternera Patatas asadas Fruta y leche	Potaje de vigilia Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Macarrones con tomate Filete merluza al cilantro Verduritas salteadas Fruta y leche	Arroz con verduras Huevos con tomate y atún Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta	Judías verdes con tomate Ragout de pavo Cous cous Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de cerdo ajillo Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de verduras Lomo merluza ,salsa de zanahoria Patatas asadas Fruta y leche
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Espirales integrales con tomate Tortilla francesa Ensalada de maíz Fruta y leche	Patatas Riojanas Filete de pollo Guisantes salteados Yogur desnatado o fruta	Alubias blancas con verduras Filete de pollo Ensalada de zanahorias Fruta y leche	Pure de puerros Filete de ternera Coditos salteados Fruta y leche	Sopa de arroz Fogonero a la bilbaína Ensalada de tomate aliñado 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
Miércoles 1	736	37,4	96,2	18,6	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	560	35,2	52,7	21,5	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	677	35	96,4	13,9	Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 9	645	34,5	75,4	20	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo fruta o lácteo
Viernes 10	724	33,7	81,2	24,1	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo fruta o lácteo
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	735	41,6	78,1	24,4	Arroz ,pasta o patata,huevo o carne,fruta o lácteo
Martes 14	779	43,1	79,5	30,5	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	694	32,1	70,6	27,4	Verduras crudas o cocidas,pescado o carne fruta o lácteo
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	658	29,8	85,5	19,6	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo fruta o lácteo
Martes 21	774	29,9	97,7	27,6	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
Jueves 23	677	35	96,4	13,9	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo fruta o lácteo
Viernes 24	579	28,7	79,6	13,2	Arroz ,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	647	20,6	86,6	22,1	Verduras crudas o cocidas ,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 28	562	44,4	49,9	19,1	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Miércoles 29	603	33,2	66,9	17,4	Arroz,pasta o patata,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 30	545	30,7	71,1	13,9	Arroz,pasta o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 31	642	45,8	65,9	19,4	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta