

# MENÚ MARZO 2020



## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup> / Cereales varios<sup>1</sup> / Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva / Mantequilla<sup>6,7</sup> / Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>ARROZ CON MERLUZA<sup>4</sup></b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr - HDC: 85 gr.	<b>GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> <b>CABALLA AL HORNO CON LIMÓN<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 36 gr - HDC: 60 gr.	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>LOMO DE CERDO MARINADO<sup>6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr - HDC: 73 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CARBONERO AL HORNO<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr - HDC: 91 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> <b>BACALADILLAS AL HORNO<sup>4</sup></b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr - HDC: 77 gr.	<b>CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO</b> GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr - HDC: 76 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.	<b>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS<sup>1,2,4,14</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr - HDC: 90 gr.	<b>ARROZ TRES DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 748 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr - HDC: 87 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA EN SALSA VERDE<sup>1,4</sup></b> (HARINA, AJO, PEREJIL) CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr - HDC: 90 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr - HDC: 99 gr.	<b>SAN JOSÉ</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> <b>CROQUETAS DE POLLO<sup>1,6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr - HDC: 113 gr.	<b>JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>CARBONERO CON TOMATE<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr - HDC: 69 gr.	<b>CREMA DE PUERROS</b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA<sup>1,b</sup></b> GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr - HDC: 77 gr.	<b>MACARRONES CON QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>CABALLA AL HORNO<sup>4</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr - HDC: 74 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr - HDC: 80 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr - HDC: 95 gr.			

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuetes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramucos, <sup>14</sup>Moluscos

easy & good.

**CELEBRA TU CUMPLEAÑOS CON NOSOTROS "PÍDENOS INFORMACIÓN"**

**CENAS COMPLEMENTARIAS**

**Lunes 2**

- Guisantes rehogados
- Filete de cerdo
- Fruta-Leche

**Martes 3**

- Sajonia a la plancha
- Ensalada
- Fruta-Leche

**Miércoles 4**

- Gallo a la plancha
- Judías verdes rehogadas
- Fruta-Leche

**Jueves 5**

- Bacalao con tomate
- Champiñones salteados
- Fruta-Leche

**Viernes 6**

- Pavo a la plancha
- Ensalada
- Fruta-Leche

**Lunes 9**

- Puré de patatas
- Salchichas a la plancha
- Fruta-Leche

**Martes 10**

- Bacaladillas enharinadas
- Alcachofas rehogadas
- Fruta-Leche

**Miércoles 11**

- Espárragos con mahonesa
- Varitas de merluza
- Fruta-Leche

**Jueves 12**

- Pechuga de pollo al limón
- Ensalada
- Fruta y leche

**Viernes 13**

- Gambas al ajillo
- Brócoli al vapor
- Fruta- Leche

**Lunes 16**

- Sopa de verduras
- Jamon asado
- Fruta-Leche

**Martes 17**

- Salteado de setas
- Queso fresco
- Fruta-Leche

**Miércoles 18**

- Dorada a la plancha
- Patatas asadas
- Fruta-Leche

**Jueves 19**

SAN JOSÉ

**Viernes 20**

DÍA NO LECTIVO

**Lunes 23**

- Merluza al horno
- Espinacas rehogadas

**Martes 24**

- Espárragos con mahonesa
- Tortilla francesa
- Fruta-Leche

**Miércoles 25**

- Salteado de verduras
- Sardina al horno
- Fruta-Leche

**Jueves 26**

- Sepia a la plancha
- Tomate aliñado
- Fruta-Leche

**Viernes 27**

- Cordero a la plancha
- Patata hervida
- Fruta-Leche

**Lunes 30**

- Libritos de jamón
- Ensalada

**Martes 31**

- Lomo a la plancha
- Coliflor al ajillo
- Fruta-Leche



# MENÚ MARZO 2020-SIN CERDO

## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup> / Cereales varios<sup>1</sup> / Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva / Mantequilla<sup>6,7</sup> / Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>ARROZ CON MERLUZA<sup>4</sup></b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	<b>GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> <b>CABALLA AL HORNO CON LIMÓN<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 26 gr. - HDC: 60 gr.	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>PECHEGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CARBONERO AL HORNO<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 91 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> <b>BACALADILLAS AL HORNO<sup>4</sup></b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	<b>CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO</b> GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS<sup>1,2,4,14</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, GUISANTES, PIMIENTO) <i>Rice with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 748 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 87 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA EN SALSA VERDE<sup>1,4</sup></b> (HARINA, AJO, PEREJIL) CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	<b>SAN JOSÉ</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> <b>CROQUETAS DE POLLO<sup>1,6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	<b>JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>CARBONERO CON TOMATE<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	<b>CREMA DE PUERROS</b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>PECHEGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> GUISANTES REHOGADOS <i>Grilled chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	<b>MACARRONES CON QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>CABALLA AL HORNO<sup>4</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuets, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramucos, <sup>14</sup>Moluscos

easy & good.



# MENÚ MARZO 2020 - SIN GLUTEN

DESAYUNOS

Leche y cacao sin gluten<sup>7</sup>/ Zumos de frutas/  
Pan sin gluten<sup>3</sup>/ Aceite de oliva/  
Mantequilla<sup>7</sup>/Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>ARROZ CON MERLUZA<sup>4</sup></b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	<b>GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> <b>CABALLA AL HORNO CON LIMÓN<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 785- Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>LOMO DE CERDO MARINADO<sup>6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 751- Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> <b>CARBONERO AL HORNO<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Fruit/Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 91 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> <b>BACALADILLAS AL HORNO<sup>4</sup></b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 775- Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO</b> GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 789- Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>MACARRONES SIN GLUTEN/TOMATE Y QUESO<sup>7</sup></b> (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>TIRAS DE POTÓN A LA PLANCHA<sup>2,4,14</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 805- Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	<b>ARROZ TRES DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Fruit/Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 748- Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 87 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE</b> (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA AL HORNO<sup>4</sup></b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 767- Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 769- Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	<b>SAN JOSÉ</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> <b>PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 774- Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	<b>JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>CARBONERO CON TOMATE<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 760- Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	<b>CREMA DE PUERROS</b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>POLLO A LA PLANCHA</b> GUISANTES REHOGADOS <i>Grilled chicken with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 798- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	<b>MACARRONES SIN GLUTEN CON QUESO<sup>7</sup></b> (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>CABALLA AL HORNO<sup>4</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 791- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN</b> <i>Stew soup with gluten free noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Fruit/Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	<b>ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE</b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> <b>BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN <sup>3</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 783- Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuetes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramuzes, <sup>14</sup>Moluscos

easy & good.



# MENÚ MARZO 2020-SIN HUEVO

## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup>/Cereales varios<sup>1</sup>/  
Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva/  
Mantequilla<sup>6,7</sup>/Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>ARROZ CON MERLUZA<sup>4</sup></b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> <b>PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Grilled turkey with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	<b>GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> <b>CABALLA AL HORNO CON LIMÓN<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785- Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>LOMO DE CERDO MARINADO<sup>6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751- Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO</b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ESPAGUETIS SIN HUEVO CON TOMATE</b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> <b>CARBONERO AL HORNO<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 91 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> <b>BACALADILLAS AL HORNO<sup>4</sup></b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775- Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	<b>CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO</b> GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789- Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO</b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>MACARRONES SIN HUEVO/TOMATE Y QUESO<sup>7</sup></b> (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Eggless pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS<sup>1,2,4,14</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805- Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	<b>ARROZ TRES DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> <b>MERLUZA A LA PLANCHA<sup>4</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 748- Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 87 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>ESPAGUETIS SIN HUEVO CON TOMATE</b> (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA EN SALSA VERDE<sup>1,4</sup>(HARINA, AJO, PEREJIL)</b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767- Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO</b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> <b>CARBONERO A LA PLANCHA<sup>4</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769- Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	<b>SAN JOSÉ</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> <b>CROQUETAS DE POLLO<sup>1,6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774- Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	<b>JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>CARBONERO CON TOMATE<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760- Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	<b>CREMA DE PUERROS</b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA<sup>1,b</sup></b> GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	<b>MACARRONES SIN HUEVO CON QUESO<sup>7</sup></b> (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Eggless pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>CABALLA AL HORNO<sup>4</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO</b> <i>Stew soup with eggless noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	<b>ESPAGUETIS SIN HUEVO CON TOMATE</b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> <b>BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783- Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuetes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramucos, <sup>14</sup>Moluscos

easy & good.



# MENÚ MARZO 2020-SIN LECHE

## DESAYUNOS

Bebida de soja y cacao1/ Zumos de frutas/  
Cereales varios1/ Tostadas1,6/ Aceite de  
oliva/Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>ARROZ CON MERLUZA<sup>4</sup></b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr - HDC: 85 gr.	<b>GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> <b>CABALLA AL HORNO CON LIMÓN<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 36 gr - HDC: 60 gr.	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>PECHEGUA DE POLLO A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr - HDC: 73 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CARBONERO AL HORNO<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogur de soja <sup>5</sup> /Fruta/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 772 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr - HDC: 91 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> <b>BACALADILLAS AL HORNO<sup>4</sup></b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr - HDC: 77 gr.	<b>CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with noodles</i> <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO</b> GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr - HDC: 76 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.	<b>MACARRONES CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, PEREJIL) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS<sup>1,2,4,14</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr - HDC: 90 gr.	<b>ARROZ TRES DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur de soja <sup>5</sup> /Fruta/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 748 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr - HDC: 87 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA EN SALSA VERDE<sup>1,4</sup></b> (HARINA, AJO, PEREJIL) MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr - HDC: 90 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr - HDC: 99 gr.	<b>SAN JOSÉ</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> <b>PECHEGUA DE PAVO A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled turkey with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr - HDC: 113 gr.	<b>JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>CARBONERO CON TOMATE<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr - HDC: 69 gr.	<b>CREMA DE PUERROS</b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA<sup>1,b</sup></b> GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr - HDC: 77 gr.	<b>MACARRONES CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CABALLA AL HORNO<sup>4</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr - HDC: 74 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja <sup>5</sup> /Fruta/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Soya Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr - HDC: 80 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Bebida de soja <sup>6</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr - HDC: 95 gr.			

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuetes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramuces, <sup>14</sup>Moluscos

easy & good.



# MENÚ MARZO 2020- SIN LEGUMBRES

DESAYUNOS  
 Leche y cacao1,7/ Zumos de frutas/ Cereales  
 varios1/ Aceite de oliva/  
 Mantequilla7/Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>ARROZ CON MERLUZA<sup>4</sup></b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA</b> <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	<b>GUIZO DE HORTALIZAS CON POLLO</b> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, POLLO) <i>Stew vegetables with chicken</i> <b>CABALLA AL HORNO CON LIMÓN<sup>4</sup></b> <b>CHAMPIÑONES AL AJILLO</b> <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 785- Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 751- Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	<b>COCIDO SIN GARBANZOS<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CARBONERO AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>ALCACHOFAS AL AJILLO</b> <i>Baked fish with artichokes</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Soya free bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 91 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>GUIZO DE PATATAS Y ESPINACAS</b> (PIMIENTO, ZANH., PATATA, ESPINACAS) <i>Stew potatoes with spinach</i> <b>BACALADILLAS AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>CHAMPIÑONES REHOGADOS</b> <i>Baked chicken with artichokes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 775- Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	<b>CREMA DE CALABACÍN</b> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO</b> <b>ALCACHOFAS REHOGADAS</b> <i>Baked chicken with artichokes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 789- Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	<b>COCIDO SIN GARBANZOS<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS<sup>1,2,4,14</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH.</b> <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 805- Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	<b>ARROZ CON TOMATE</b> (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Soya free bread/Milk</i> Kcal: 748- Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 87 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA EN SALSA VERDE<sup>1,4</sup>(HARINA, AJO, PEREJIL)</b> <b>CHAMPIÑONES REHOGADOS</b> <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 767- Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	<b>COCIDO SIN GARBANZOS<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 769- Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	<b>SAN JOSÉ</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (PIMIENTO, CALABACÍN, ZANAHORIA) <i>Rice with vegetables</i> <b>PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA</b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</b> <i>Chicken turkey with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 774- Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	<b>PATATAS A LA RIOJANA<sup>12</sup></b> (ZANAHORIA, PATATA, CHORIZO) <i>Potatoes with sausages</i> <b>CARBONERO CON TOMATE<sup>4</sup></b> <b>ALCACHOFAS REHOGADAS</b> <i>Baked fish with artichokes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 760- Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	<b>CREMA DE PUERROS</b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> <b>TOMATE ALIADO</b> <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 798- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	<b>MACARRONES CON QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>CABALLA AL HORNO<sup>4</sup></b> <b>ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH.</b> <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 791- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	<b>COCIDO SIN GARBANZOS<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Soya free bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
<b>GUIZO DE PATATAS CON MERLUZA<sup>4</sup></b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew potatoes with fish</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> <b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL<sup>4</sup></b> <b>CHAMPIÑONES AL AJILLO</b> <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja <sup>3</sup> /Leche <sup>2</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 783- Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuets, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramucos, <sup>14</sup>Moluscos

easy & good.

# MENÚ MARZO 2020-SIN MARISCO



## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup> / Cereales varios<sup>1</sup> / Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva / Mantequilla<sup>6,7</sup> / Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>ARROZ CON MERLUZA<sup>4</sup></b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	<b>GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> <b>CABALLA AL HORNO CON LIMÓN<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>LOMO DE CERDO MARINADO<sup>6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CARBONERO AL HORNO<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 91 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> <b>BACALADILLAS AL HORNO<sup>4</sup></b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	<b>CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with noodles</i> <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO</b> GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>MERLUZA A LA PLANCHA<sup>4</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	<b>ARROZ TRES DELICIAS<sup>6</sup></b> (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 748 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 87 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA EN SALSA VERDE<sup>1,4</sup></b> (HARINA, AJO, PEREJIL) CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	<b>SAN JOSÉ</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> <b>CROQUETAS DE POLLO<sup>1,6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	<b>JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>CARBONERO CON TOMATE<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	<b>CREMA DE PUERROS</b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA<sup>1,b</sup></b> GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	<b>MACARRONES CON QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>CABALLA AL HORNO<sup>4</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3,12</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuets, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramucos, <sup>14</sup>Moluscos

easy & good.





# MENÚ MARZO 2020-SIN PESCADO

## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup> / Cereales varios<sup>1</sup> / Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva / Mantequilla<sup>6,7</sup> / Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>ARROZ CON HORTALIZAS</b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, CALABACÍN) <i>Rice with vegetables</i> <b>TORTILLA DE QUESO</b> <sup>3,7</sup> ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	<b>GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> <b>PAVO A LA PLANCHA</b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Grilled turkey with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>LOMO DE CERDO MARINADO</b> <sup>6,7</sup> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	<b>COCIDO COMPLETO</b> <sup>1,3,12</sup> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b> <sup>1,3</sup> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA</b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Grilled meat with vegetables</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 91 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> <b>PAVO CON AJO Y PEREJIL</b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Grilled turkey with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	<b>CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES</b> <sup>1,6</sup> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with noodles</i> <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO</b> GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	<b>COCIDO COMPLETO</b> <sup>1,3,12</sup> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO</b> <sup>1,3,7</sup> (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> <sup>6</sup> (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA</b> <sup>3</sup> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 748 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 87 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b> <sup>1,3</sup> (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Grilled chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	<b>COCIDO COMPLETO</b> <sup>1,3,12</sup> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> <b>TORTILLA DE PATATAS</b> <sup>3</sup> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	<b>SAN JOSÉ</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> <b>CROQUETAS DE POLLO</b> <sup>1,6,7</sup> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	<b>JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>PAVO A LA PLANCHA</b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Grilled turkey with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	<b>CREMA DE PUERROS</b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>ALBÓNDIGAS DE TERNERA</b> <sup>1,b</sup> GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	<b>MACARRONES CON QUESO</b> <sup>1,3,7</sup> (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>POLLO CON AJO Y PEREJIL</b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	<b>COCIDO COMPLETO</b> <sup>1,3,12</sup> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE PATATAS</b> <sup>3</sup> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE</b> <sup>1,3</sup> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Grilled chicken with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuetes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramucos, <sup>14</sup>Moluscos

easy & good.



# MENÚ MARZO 2020-SIN CERDO

## DESAYUNOS

Leche y cacao<sup>1,6,7</sup> / Zumos de frutas/Galletas<sup>1,6,7,8,11,12</sup> / Cereales varios<sup>1</sup> / Tostadas<sup>1,6</sup> / Aceite de oliva / Mantequilla<sup>6,7</sup> / Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>ARROZ CON MERLUZA<sup>4</sup></b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> <b>TORTILLA DE QUESO<sup>3,7</sup></b> ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr - HDC: 85 gr.	<b>GUIZO DE JUDÍAS CON POLLO</b> (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> <b>CABALLA AL HORNO CON LIMÓN<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 36 gr - HDC: 60 gr.	<b>CREMA DE CALABAZA</b> (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr - HDC: 73 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>CARBONERO AL HORNO<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr - HDC: 91 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> <b>BACALADILLAS AL HORNO<sup>4</sup></b> CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr - HDC: 77 gr.	<b>CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES<sup>1,6</sup></b> (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> <b>MUSLOS DE POLLO AL HORNO</b> GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr - HDC: 76 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.	<b>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS<sup>1,2,4,14</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr - HDC: 90 gr.	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (ZANAHORIA, GUISANTES, PIMIENTO) <i>Rice with vegetables</i> <b>TORTILLA FRANCESA<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 748 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr - HDC: 87 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>MERLUZA EN SALSA VERDE<sup>1,4</sup></b> (HARINA, AJO, PEREJIL) CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr - HDC: 90 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON FIDEOS</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 99 gr.	<b>ARROZ MELOSO CON POLLO</b> (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr - HDC: 99 gr.	<b>SAN JOSÉ</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>ARROZ CON VERDURAS</b> (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> <b>CROQUETAS DE POLLO<sup>3,6,7</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr - HDC: 113 gr.	<b>JUDÍAS A LA JARDINERA</b> (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>CARBONERO CON TOMATE<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr - HDC: 69 gr.	<b>CREMA DE PUERROS</b> (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA</b> GUISANTES REHOGADOS <i>Grilled chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr - HDC: 77 gr.	<b>MACARRONES CON QUESO<sup>1,3,7</sup></b> (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> <b>CABALLA AL HORNO<sup>4</sup></b> ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr - HDC: 74 gr.	<b>COCIDO COMPLETO<sup>1,3</sup></b> <b>SOPA CON LLUVIA</b> <i>Stew soup with noodles</i> <b>GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO</b> <b>REPOLLO REHOGADO</b> <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Yogur <sup>7</sup> /Fruta de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
<b>LENTEJAS A LA JARDINERA</b> (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> <b>TORTILLA DE PATATAS<sup>3</sup></b> ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr - HDC: 80 gr.	<b>ESPAGUETIS CON TOMATE<sup>1,3</sup></b> (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> <b>BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL<sup>4</sup></b> MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan <sup>1,6</sup> /Leche <sup>7</sup> <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr - HDC: 95 gr.			

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

<sup>1</sup>Cereales que contengan gluten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Huevos, <sup>4</sup>Pescado, <sup>5</sup>Cacahuetes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leche, <sup>8</sup>Frutos de cáscara, <sup>9</sup>Apio, <sup>10</sup>Mostaza, <sup>11</sup>Granos sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de azufre, <sup>13</sup>Altramuces, <sup>14</sup>Moluscos

easy & good.