

MENÚ MARZO 2020



DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12} / Cereales varios¹ / Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva / Mantequilla^{6,7} / Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ARROZ CON MERLUZA⁴ (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA* <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> CABALLA AL HORNO CON LIMÓN⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO DE CERDO MARINADO^{6,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <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 ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CARBONERO AL HORNO⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 764 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 89 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS A LA JARDINERA (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> BACALADILLAS AL HORNO⁴ CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with noodles</i> MUSLOS DE POLLO AL HORNO GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON LLUVIA <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 ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS^{1,2,4,14} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	ARROZ TRES DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 740 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 85 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE^{1,4}(HARINA, AJO, PEREJIL) CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <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 ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	SAN JOSÉ	DÍA NO LECTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ CON VERDURAS (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> CROQUETAS DE POLLO^{1,6,7} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	JUDÍAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> CARBONERO CON TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA^{1,b} GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	MACARRONES CON QUESO^{1,3,7} (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Soup with ham</i> CABALLA AL HORNO⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH.* <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON LLUVIA <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	HÉLICES CON TOMATE^{1,3} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

INGREDIENTE ECOLÓGICO INGREDIENTE DOP*
INGREDIENTE ECOLÓGICO Y DOP*

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

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

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 HUEVO

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12}/Cereales varios¹/
Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva/
Mantequilla^{6,7}/Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ARROZ CON MERLUZA⁴ (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA* <i>Grilled turkey with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> CABALLA AL HORNO CON LIMÓN⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785- Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO DE CERDO MARINADO^{6,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751- Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ESPAGUETIS SIN HUEVO CON TOMATE (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> CARBONERO AL HORNO⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 764- Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 89 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS A LA JARDINERA (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> BACALADILLAS AL HORNO⁴ CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775- Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLOS DE POLLO AL HORNO GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789- Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	MACARRONES SIN HUEVO/TOMATE Y QUESO⁷ (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Eggless pasta with tomato sauce and cheese</i> TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS^{1,2,4,14} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805- Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	ARROZ TRES DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> MERLUZA A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 740- Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 85 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ESPAGUETIS SIN HUEVO CON TOMATE (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE^{1,4}(HARINA, AJO, PEREJIL) CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767- Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> CARBONERO A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769- Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	SAN JOSÉ	DÍA NO LECTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ CON VERDURAS (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> CROQUETAS DE POLLO^{1,6,7} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774- Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	JUDÍAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> CARBONERO CON TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760- Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA^{1,b} GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	MACARRONES SIN HUEVO CON QUESO⁷ (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Eggless pasta with tomato sauce and cheese</i> CABALLA AL HORNO⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH.* <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN HUEVO <i>Stew soup with eggless noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	ESPAGUETIS SIN HUEVO CON TOMATE (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Eggless pasta with tomato sauce</i> BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783- Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

INGREDIENTE ECOLÓGICO INGREDIENTE DOP*
INGREDIENTE ECOLÓGICO Y DOP*

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

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

easy & good



MENÚ MARZO 2020-SIN CERDO

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12} / Cereales varios¹ / Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva / Mantequilla^{6,7} / Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ARROZ CON MERLUZA⁴ (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA* <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> CABALLA AL HORNO CON LIMÓN⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> PECHEGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CARBONERO AL HORNO⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 764 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 89 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS A LA JARDINERA (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> BACALADILLAS AL HORNO⁴ CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLOS DE POLLO AL HORNO GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON LLUVIA <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS^{1,2,4,14} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	ARROZ CON VERDURAS (ZANAHORIA, GUISANTES, PIMIENTO) <i>Rice with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 740 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 85 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE^{1,4}(HARINA, AJO, PEREJIL) CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	SAN JOSÉ	DÍA NO LECTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ CON VERDURAS (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> CROQUETAS DE POLLO^{1,6,7} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	JUDÍAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> CARBONERO CON TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> PECHEGA DE POLLO A LA PLANCHA GUISANTES REHOGADOS <i>Grilled chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	MACARRONES CON QUESO^{1,3,7} (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Soup with ham</i> CABALLA AL HORNO⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH.* <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3} SOPA CON LLUVIA <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANAHORIA, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, chicken</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	HÉLICES CON TOMATE^{1,3} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

INGREDIENTE ECOLÓGICO INGREDIENTE DOP*
INGREDIENTE ECOLÓGICO Y DOP*

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

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

easy & good



MENÚ MARZO 2020-SIN GLUTEN

DESAYUNOS

Leche y cacao sin gluten⁷/ Zumos de frutas/
Pan sin gluten³/ Aceite de oliva/
Mantequilla⁷/Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ARROZ CON MERLUZA⁴ (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA* <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> CABALLA AL HORNO CON LIMÓN⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 785- Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO DE CERDO MARINADO^{6,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 751- Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> CARBONERO AL HORNO⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 764- Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 89 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS A LA JARDINERA (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> BACALADILLAS AL HORNO⁴ CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 775- Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> MUSLOS DE POLLO AL HORNO GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 789- Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	MACARRONES SIN GLUTEN/TOMATE Y QUESO⁷ (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and cheese</i> TIRAS DE POTÓN A LA PLANCHA^{2,4,14} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 805- Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	ARROZ TRES DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 740- Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 85 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> MERLUZA AL HORNO⁴ CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 767- Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 769- Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	SAN JOSÉ	DÍA NO LECTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ CON VERDURAS (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 774- Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	JUDÍAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> CARBONERO CON TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 760- Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> POLLO A LA PLANCHA GUISANTES REHOGADOS <i>Grilled chicken with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 798- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	MACARRONES SIN GLUTEN CON QUESO⁷ (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Gluten free pasta with tomato sauce and cheese</i> CABALLA AL HORNO⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH.* <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 791- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	COCIDO COMPLETO¹² SOPA CON FIDEOS SIN GLUTEN <i>Stew soup with gluten free noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Gluten free pasta with tomato sauce</i> BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan SIN GLUTEN ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/ Gluten free bread/Milk</i> Kcal: 783- Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

INGREDIENTE ECOLÓGICO INGREDIENTE DOP*
INGREDIENTE ECOLÓGICO Y DOP*

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

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

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
ARROZ CON MERLUZA⁴ (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA* <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> CABALLA AL HORNO CON LIMÓN⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> PECHEGUA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <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 ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CARBONERO AL HORNO⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta/Pan integral ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 764 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 89 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS A LA JARDINERA (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> BACALADILLAS AL HORNO⁴ CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with noodles</i> MUSLOS DE POLLO AL HORNO GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON LLUVIA <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 ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	MACARRONES CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, AJO, PEREJIL) <i>Pasta with tomato sauce</i> TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS^{1,2,4,14} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	ARROZ TRES DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur de soja ⁵ /Fruta/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya Yogurt/Fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 740 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 85 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE^{1,4}(HARINA, AJO, PEREJIL) CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <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 ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	SAN JOSÉ	DÍA NO LECTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ CON VERDURAS (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> PECHEGUA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* <i>Grilled turkey with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	JUDÍAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> CARBONERO CON TOMATE* MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA^{1,b} GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	MACARRONES CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CABALLA AL HORNO⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH.* <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON LLUVIA <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur de soja ⁵ /Fruta/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Soya Yogurt/Fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	HÉLICES CON TOMATE^{1,3} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Bebida de soja ⁶ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Soya drink</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

INGREDIENTE ECOLÓGICO INGREDIENTE DOP*
INGREDIENTE ECOLÓGICO Y DOP*

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

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

easy & good

MENÚ MARZO 2020-SIN LEGUMBRES



DESAYUNOS
Leche y cacao^{1,7}/Zumos de frutas/ Cereales varios¹/ Aceite de oliva/ Mantequilla⁷/Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ARROZ CON MERLUZA⁴ (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA* <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	GUIZO DE HORTALIZAS CON POLLO (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, POLLO) <i>Stew vegetables with chicken</i> CABALLA AL HORNO CON LIMÓN⁴ CHAMPIÑONES AL AJILLO <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 785- Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 751- Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	COCIDO SIN GARBANZOS^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CARBONERO AL HORNO⁴ ALCACHOFAS AL AJILLO <i>Baked fish with artichokes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 764- Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 89 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
GUIZO DE PATATAS Y ESPINACAS (PIMIENTO, ZANH., PATATA, ESPINACAS) <i>Stew potatoes with spinach</i> BACALADILLAS AL HORNO⁴ CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with artichokes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 775- Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> MUSLOS DE POLLO AL HORNO ALCACHOFAS REHOGADAS <i>Baked chicken with artichokes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 789- Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	COCIDO SIN GARBANZOS^{1,3,12} SOPA CON LLUVIA <i>Stew soup with noodles</i> ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> TIRAS DE POTÓN ENHARINADAS^{1,2,4,14} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 805- Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	ARROZ CON TOMATE (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Soya free bread/Milk</i> Kcal: 740- Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 85 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE^{1,4}(HARINA, AJO, PEREJIL) CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 767- Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	COCIDO SIN GARBANZOS^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 803- Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 769- Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	SAN JOSÉ	DÍA NO LECTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO, CALABACÍN, ZANAHORIA) <i>Rice with vegetables</i> PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* <i>Chicken turkey with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 774- Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	PATATAS A LA RIOJANA¹² (ZANAHORIA, PATATA, CHORIZO) <i>Potatoes with sausages</i> CARBONERO CON TOMATE⁴ ALCACHOFAS REHOGADAS <i>Baked fish with artichokes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 760- Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO <i>Grilled chicken with tomato</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 798- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	MACARRONES CON QUESO^{1,3,7} (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Soup with ham</i> CABALLA AL HORNO⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH.* <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 791- Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	COCIDO SIN GARBANZOS^{1,3,12} SOPA CON LLUVIA <i>Stew soup with noodles</i> ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <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			
GUIZO DE HORTALIZAS CON MERLUZA⁴ (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew potatoes with fish</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 772- Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	HÉLICES CON TOMATE^{1,3} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL⁴ CHAMPIÑONES AL AJILLO <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta de temporada/Pan sin soja ³ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Soya free Bread/Milk</i> Kcal: 783- Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

INGREDIENTE ECOLÓGICO INGREDIENTE DOP*
INGREDIENTE ECOLÓGICO Y DOP*

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

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

easy & good

MENÚ MARZO 2020-SIN MARISCO



DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12} / Cereales varios¹ / Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva / Mantequilla^{6,7} / Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ARROZ CON MERLUZA⁴ (PIMIENTO, ZANAHORIA, MERLUZA) <i>Rice with fish</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA* <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> CABALLA AL HORNO CON LIMÓN⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO DE CERDO MARINADO^{6,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <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 ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CARBONERO AL HORNO⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 764 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 89 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS A LA JARDINERA (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> BACALADILLAS AL HORNO⁴ CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with noodles</i> MUSLOS DE POLLO AL HORNO GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON LLUVIA <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 ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA A LA PLANCHA⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	ARROZ TRES DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 740 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 85 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA EN SALSA VERDE^{1,4}(HARINA, AJO, PEREJIL) CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked fish with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <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 ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	SAN JOSÉ	DÍA NO LECTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ CON VERDURAS (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> CROQUETAS DE POLLO^{1,6,7} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	JUDÍAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> CARBONERO CON TOMATE⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA^{1,b} GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	MACARRONES CON QUESO^{1,3,7} (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Soup with ham</i> CABALLA AL HORNO⁴ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH.* <i>Baked fish with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON LLUVIA <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	HÉLICES CON TOMATE^{1,3} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> BACALADILLA ASADA/AJO Y PEREJIL⁴ MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

INGREDIENTE ECOLÓGICO INGREDIENTE DOP*
INGREDIENTE ECOLÓGICO Y DOP*

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

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

easy & good



MENÚ MARZO 2020-SIN PESCADO

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12} / Cereales varios¹ / Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva / Mantequilla^{6,7} / Mermelada

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
ARROZ CON HORTALIZAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, CALABACÍN) <i>Rice with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA* <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 24 gr Lip: 36 gr. - HDC: 85 gr.	GUIISO DE JUDÍAS CON POLLO (ZANAHORIA, PIMIENTO, POLLO) <i>Beans with chicken</i> PAVO A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Grilled turkey with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 53 gr Lip: 36 gr. - HDC: 60 gr.	CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> LOMO DE CERDO MARINADO^{6,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 751 - Prot: 33 gr Lip: 36 gr. - HDC: 73 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <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 ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 764 - Prot: 46 gr Lip: 27 gr. - HDC: 89 gr.
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS A LA JARDINERA (PIMIENTO, ZANAHORIA, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> PAVO CON AJO Y PEREJIL CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Grilled turkey with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 775 - Prot: 48 gr Lip: 30 gr. - HDC: 77 gr.	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with noodles</i> MUSLOS DE POLLO AL HORNO GUISANTES AL AJILLO <i>Baked chicken with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 789 - Prot: 40 gr Lip: 37 gr. - HDC: 76 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON LLUVIA <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 ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE, AJO, PEREJIL, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH. <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 805 - Prot: 41 gr Lip: 32 gr. - HDC: 90 gr.	ARROZ TRES DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, GUISANTES, J.YORK) <i>Rice with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Omelette with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 740 - Prot: 21 gr Lip: 33 gr. - HDC: 85 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ESPAGUETIS CON TOMATE^{1,3} (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Grilled chicken with mushrooms</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 767 - Prot: 42 gr Lip: 28 gr. - HDC: 90 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <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 ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (PIMIENTO, TOMATE, POLLO) <i>Rice with chicken</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 29 gr Lip: 26 gr. - HDC: 99 gr.	SAN JOSÉ	DÍA NO LECTIVO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ CON VERDURAS (J.VERDE, CALABACÍN, GUISANTE) <i>Rice with vegetables</i> CROQUETAS DE POLLO^{1,6,7} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA* <i>Chicken croquette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 774 - Prot: 16 gr Lip: 28 gr. - HDC: 113 gr.	JUDÍAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> PAVO A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Grilled turkey with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 760 - Prot: 51 gr Lip: 30 gr. - HDC: 69 gr.	CREMA DE PUERROS (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA^{1,b} GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 798 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 77 gr.	MACARRONES CON QUESO^{1,3,7} (TOMATE, CEBOLLA, QUESO) <i>Soup with ham</i> POLLO CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANH.* <i>Grilled chicken with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 791 - Prot: 38 gr Lip: 38 gr. - HDC: 74 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON LLUVIA <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803 - Prot: 38 gr Lip: 26 gr. - HDC: 104 gr.
LUNES 30	MARTES 31			
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 772 - Prot: 31 gr Lip: 36 gr. - HDC: 80 gr.	HÉLICES CON TOMATE^{1,3} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS (COLIFLOR, J.VERDE, ZANH.) <i>Grilled chicken with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783 - Prot: 45 gr Lip: 27 gr. - HDC: 95 gr.			

INGREDIENTE ECOLÓGICO INGREDIENTE DOP*
INGREDIENTE ECOLÓGICO Y DOP*

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

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

easy & good