

# MENÚ MARZO

## LUNES

3

**NO  
LECTIVO**

10

**ARROZ TRES DELICIAS 7**  
arroz, pavo, tortilla francesa, maíz  
**MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES 2,8**  
merluza, guisantes, perejil, harina  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 750 PROT 33 HC 106 g LIP 20 g

17

**CREMA DE CALABACÍN 10**  
calabacín, patata, aceite oliva  
**MERLUZA A LA RIOJANA 2.8 CON ENSALADA**  
merluza, pimienta, tomate  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 636 PROT 23 g HC 69 g LIP 28 g

24

**ARROZ MILANESA 1.6**  
arroz, queso rallado, salchichas, zanahoria  
**ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA 2.8**  
abadejo, zanahoria, cebolla, tomate  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 667 PROT 26 g HC 91 g LIP 21 g

31

**CREMA DE CALABAZA 10**  
calabaza, patata, aceite de oliva  
**CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA**  
cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, harina  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 698 PROT 34 g HC 78 g LIP 26 g

## MARTES

4CARNAVAL BRASIL

**FEIJOADA BRASILEÑA**  
**FEIJOADA BRASILEÑA 10 ARROZ AJILLO**  
(FRIJOLE, PANCETA, CHORIZO)  
(PLATO UNICO)  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 770 PROT 25 g HC 100 g LIP 23 g

11

**LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO 10**  
lentejas, chorizo, codillo, zanahoria  
**TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA**  
huevo liquido, patata, aceite de oliva  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

18

**JUDÍAS PINTAS GUISADAS 10**  
judías, chorizo, patata, codillo, zanahoria  
**SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE Y ENSALADA 1**  
salchichas de pavo, tomate frito  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 772 PROT 47 g HC 79 g LIP 25 g

25

**LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO 10**  
lentejas, chorizo, codillo, zanahoria  
**TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA**  
huevo liquido, patata, aceite de oliva  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g

## MIERCOLES

5

**CREMA DE PUERROS 10**  
patata,puerro, aceite de oliva  
**BACALAO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA 2.8**  
bacalao, zanahoria, cebolla, tomate  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 642 PROT 21 g HC 79 g LIP 25 g

12

**JUDIAS VERDES REHOGADAS 10**  
judías verdes, patata, tomate frito  
**ALBÓNDIAS MIXTAS (burguer meat cerdo-ternera) C/PATATAS 1.8.10**  
albóndigas mixtas (burguer meat), patata cúrcuma, harina  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 762 PROT 18 g HC 65 g LIP 46 g

**19 FALLAS VALENCIANAS PAELLA VALENCIANA**  
arroz, menestra, zanahoria, curcuma

**TITAINA CON VERDURAS 2.1**  
atún, pimienta, cebolla, calabacín  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 756 PROT 31 g HC 95 g LIP 26 g

26

**JUDIAS VERDES A LA PORTUGUESA**  
judías verdes, patata, tomate frito  
**FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA 8**  
filete de contramuslo pollo, ajo, perejil, harina  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 693 PROT 39 g HC 57 g LIP 32 g

## JUEVES

6

**SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 7.8**  
pasta, garbanzos, codillo, ave  
**COCIDO COMPLETO 10**  
garbanzos, tocino, morcillo,chorizo  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 720 PROT 38 g HC 86 g LIP 25 g

13

**PASTA NAPOLITANA 8.7**  
pasta, jamón york, tomate frito  
**POLLO ASADO CON ZANAHORIA BABY 8**  
pollo, zanahoria baby, cebolla, cúrcuma,harina  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 737 PROT 32 g HC 82 g LIP 29 g

20

**GARBANZOS GUISADOS CON CALABAZA 10**  
garbanzos, calabaza zanahoria  
**LACON A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR**  
jamón de cerdo cocido, patata pimentón  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 740 PROT 37 g HC 74 g LIP 30 g

27

**SOPA DE AVE CON FIDEOS 7.8**  
pasta, gallina, pollo  
**CARNE ASADA DE TERNERA CON PATATAS 5.8.10**  
ternera, patatas, apio, zanahoria  
FRUTA Y PAN 8  
KCAL 710 PROT 30 g HC 63 g LIP 35 g

## VIERNES

7

**PASTA INTEGRAL CON VERDURAS 8.7**  
pasta interal, calabacín, berenjena, tomate  
**TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA**  
huevo líquido, aceite de oliva  
POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6  
KCAL 714 PROT 29 g HC 80 g LIP 30 g

14

**POTAJE DE VERDURAS 10**  
garbanos, patata, espinacas  
**EMPANADILLAS DE ATÚN 2.7.8 CON ENSALADA**  
atún, tomate, huevo, harina, aceite  
POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6  
KCAL 693 PROT 26 HC 64 g LIP 34 g

21

**PASTA CON TOMATE Y QUESO 7.8.6**  
pasta, queso rallado, tomate frito  
**TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA**  
huevo líquido, aceite de oliva  
POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6  
KCAL 739 PROT 31 HC 74 g LIP 34 g

28

**JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS 10**  
judías blancas, patata, zanahoria, pimienta  
**MERLUZA EN SALSA VERDE 2.8 CON ENSALADA**  
merluza, ajo, perejil, harina  
POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6  
KCAL 749 PROT 45 g HC 82 g LIP 22 g

