



# MENÚ MARZO



## RECUERDA

- Los menús se componen de dos primeros platos, dos segundos platos y postres variados a elegir por el alumno

- Los alumnos de Educación Infantil y 1º de Educación Primaria comerán siempre el primer plato de los dos que figuran en el menú.

- Se adaptarán los platos para aquellos alumnos que ya sea por régimen, o por causas alergénicas lo necesiten.

- En las semanas de Cuaresma habrá menús de vigilia para todos los alumnos.

Los postres pueden ser fruta variada, natillas, arroz con leche, yogourt, helado y otros dependiendo de la temporada

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1º POTAJE DE GARBANZOS</b> Kcal: 269 Prot: 12,36 H.C: 26,86 Lip: 12,43 <b>1º PISTO MANCHEGO</b> Kcal: 76 Prot: 1,6 H.C: 4 Lip: 5,6 <b>2º MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSAS</b> Kcal: 266 Prot: 29 H.C: 1 Lip: 16 <b>2º CHULETAS DE CERDO CON CHAMPIÑÓN</b> Kcal: 238 Prot: 27,08 H.C: 1,5 Lip: 12,78
<b>LUNES 4</b> <b>1º PAELLA VALENCIANA</b> Kcal: 556 Prot: 26,1 H.C: 58,5 Lip: 23,6 <b>1º FLORESTES DE COLIFLOR AL AJO ARRIERO</b> Kcal: 120 Prot: 5,1 H.C: 5,4 Lip: 7,3 <b>2º GALLOS PLANCHA CON ENSALADA</b> Kcal: 243,2 Prot: 34,25 H.C: 4,6 Lip: 10,8 <b>2º MIX GRILL CON PATATAS GRATINADAS</b> Kcal: 404 Prot: 27,43 H.C: 26 Lip: 21,2	<b>MARTES 5</b> <b>1º LENTEJAS MANCHEGAS</b> Kcal: 470 Prot: 28,9 H.C: 44,3 Lip: 16,3 <b>1º ESPINACAS A LA CATALANA</b> Kcal: 258 Prot: 8,3 H.C: 17,3 Lip: 17,3 <b>2º HUEVOS BELLAVISTA CON CHAMPIÑÓN</b> Kcal: 187 Prot: 10,76 H.C: 1,26 Lip: 15,09 <b>2º FILETE DE TERNERA Y AROS CEBOLLA</b> Kcal: 411 Prot: 27,1 H.C: 31,32 Lip: 19,43	<b>MIÉRCOLES 6</b> <b>1º MACARRONES A LA ITALIANA</b> Kcal: 361 Prot: 19,75 H.C: 31,41 Lip: 16,99 <b>1º MENESTRA DE VERDURAS</b> Kcal: 127,4 Prot: 6,6 H.C: 18,92 Lip: 1,04 <b>2º PECHUGA DE POLLO VILLARROY</b> Kcal: 200 Prot: 18 H.C: 15,5 Lip: 7,5 <b>2º FRITURA DE PESCADO CON ENSALADA</b> Kcal: 127,4 Prot: 15,22 H.C: 3,06 Lip: 6,2	<b>JUEVES 7</b> <b>1º PEQUEÑA MARMITA</b> Kcal: 306 Prot: 16,88 H.C: 32,65 Lip: 12,2 <b>1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN</b> Kcal: 246 Prot: 9,3 H.C: 7,6 Lip: 18,9 <b>2º FILETE RUSO CON TOMATE Y PATATAS</b> Kcal: 478 Prot: 23,04 H.C: 23,66 Lip: 32,04 <b>2º EMPERADOR PLANCHA CON ENSALADA</b> Kcal: 309 Prot: 34,2 H.C: 3,33 Lip: 17,2	<b>VIERNES 8</b> <b>1º CREMA PARMENTIER CON PICATOSTES</b> Kcal: 189 Prot: 4,2 H.C: 26,3 Lip: 7,2 <b>1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS</b> Kcal: 282,5 Prot: 13,5 H.C: 22,5 Lip: 13,5 <b>2º PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA</b> Kcal: 342,5 Prot: 30,17 H.C: 8,06 Lip: 21,4 <b>2º SAN JACOBOS CON PATATAS FRITAS</b> Kcal: 477 Prot: 10,13 H.C: 50,23 Lip: 22,8
<b>LUNES 11</b> <b>1º ESPAGUETIS BOLOGNESES</b> Kcal: 308 Prot: 11,54 H.C: 81,52 Lip: 21,54 <b>1º GUISANTES A LA FRANCESA</b> Kcal: 240 Prot: 6,9 H.C: 7,8 Lip: 18,9 <b>2º FILETE CERDO PLANCHA C/ PATATAS</b> Kcal: 371 Prot: 33,93 H.C: 24,93 Lip: 15,82 <b>2º ROSTIC DE PAVO EN SU JUGO</b> Kcal: 243 Prot: 32,55 H.C: 1,05 Lip: 12	<b>MARTES 12</b> <b>1º SOPA DE COCIDO</b> Kcal: 331 Prot: 20,05 H.C: 21,55 Lip: 17 <b>1º ALCACHOFAS REHOGADAS</b> Kcal: 232,2 Prot: 8,80 H.C: 4,68 Lip: 13,48 <b>2º COCIDO COMPLETO</b> Kcal: 509 Prot: 38,22 H.C: 19,37 Lip: 30,41 <b>2º BACALAO A LA RIOJANA</b> Kcal: 162 Prot: 29,5 H.C: 2,25 Lip: 3,75	<b>MIÉRCOLES 13</b> <b>1º VERDURAS VARIADAS</b> Kcal: 96 Prot: 6,4 H.C: 12,8 Lip: 0,6 <b>1º ARROZ TRES DELICIAS</b> Kcal: 275 Prot: 11,5 H.C: 47,5 Lip: 3,75 <b>2º CINTA DE LOMO CON BERENJENAS</b> Kcal: 240 Prot: 41,98 H.C: 5,7 Lip: 6,82 <b>2º ENTREMESOS NORTE Y SUR CON TOMATES</b> Kcal: 295,8 Prot: 36,5 H.C: 3,4 Lip: 16,2	<b>JUEVES 14</b> <b>1º SOPA MARAVILLA</b> Kcal: 70 Prot: 2,4 H.C: 14 Lip: 0,3 <b>1º PISTO MANCHEGO</b> Kcal: 76 Prot: 1,6 H.C: 4 Lip: 5,6 <b>2º TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE</b> Kcal: 200 Prot: 7,95 H.C: 13,5 Lip: 12 <b>2º CORDERO ASADO CON ENSALADA</b> Kcal: 467 Prot: 37,72 H.C: 2,76 Lip: 33,02	<b>VIERNES 15</b> <b>1º PATATAS CATELLANAS</b> Kcal: 314,6 Prot: 4,75 H.C: 40,75 Lip: 14,5 <b>1º CANELONES ROSSINI</b> Kcal: 385 Prot: 23,5 H.C: 23,75 Lip: 21,24 <b>2º FILETES DE LENGUADO</b> Kcal: 91 Prot: 18,84 H.C: 0 Lip: 1,19 <b>2º RAGOUT DE TERNERA CON VERDURA</b> Kcal: 405 Prot: 33,28 H.C: 8,46 Lip: 25,54
<b>LUNES 18</b> <b>1º CODITOS GRATINADOS</b> Kcal: 265,6 Prot: 10,69 H.C: 28,92 Lip: 11,91 <b>1º CREMA DE CALABACÍN</b> Kcal: 169 Prot: 6,1 H.C: 14,41 Lip: 9,8 <b>2º SAN JACOBOS CON TOMATE Y BONITO</b> Kcal: 246 Prot: 4,14 H.C: 25,16 Lip: 13,34 <b>2º ROSADA A LA ROMANA</b> Kcal: 73 Prot: 16,5 H.C: 1,2 Lip: 0,5	<b>MARTES 19</b> <b>1º LENTEJAS GUISADAS A LA BURGALESA</b> Kcal: 286 Prot: 9 H.C: 15,75 Lip: 19,8 <b>1º SOPA DE MARISCOS</b> Kcal: 204 Prot: 16,5 H.C: 16,5 Lip: 7,5 <b>2º JAMONCITOS DE POLLO CON JULIANA</b> Kcal: 391 Prot: 38,82 H.C: 12,92 Lip: 19,74 <b>2º EMPANADILLAS, DELICIAS Y SALCHICHAS</b> Kcal: 272 Prot: 7,09 H.C: 20,24 Lip: 18,12	<b>MIÉRCOLES 20</b> <b>1º ARROZ A LA CUBANA</b> Kcal: 277 Prot: 12,52 H.C: 29,65 Lip: 11,17 <b>1º ACELGAS SALTEADAS</b> Kcal: 147 Prot: 4,05 H.C: 11,10 Lip: 8,4 <b>2º ALBÓNDIGAS CON PATATAS DADO</b> Kcal: 524 Prot: 34,18 H.C: 25,39 Lip: 31,43 <b>2º SALMÓN EN SALSAS DE LIMÓN</b> Kcal: 270 Prot: 25 H.C: 0 Lip: 18,9	<b>JUEVES 21</b> <b>1º SOPA MINISTRONE</b> Kcal: 98 Prot: 4,12 H.C: 12 Lip: 4,45 <b>1º JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> Kcal: 34 Prot: 2 H.C: 7,84 Lip: 0,13 <b>2º MERLUZA EN SALSAS MOLINERA</b> Kcal: 266 Prot: 29 H.C: 1 Lip: 16 <b>2º TERNERA ASADA CON PATATAS</b> Kcal: 419 Prot: 23,04 H.C: 24,93 Lip: 25,31	<b>VIERNES 22</b> <b>1º MARMITAKO</b> Kcal: 200 Prot: 17,55 H.C: 19,14 Lip: 5,73 <b>1º GUISANTES CON JAMÓN</b> Kcal: 100 Prot: 4 H.C: 7 Lip: 2,5 <b>2º HUEVOS MALLORQUINA CON BONITO</b> Kcal: 201 Prot: 11,57 H.C: 1,35 Lip: 16,23 <b>2º EMPERADOR A LA PLANCHA</b> Kcal: 177 Prot: 23,8 H.C: 0,49 Lip: 8,23
<b>LUNES 25</b> <b>1º FIDEUÁ</b> Kcal: 354 Prot: 11 H.C: 72 Lip: 1,5 <b>1º ESPINACAS A LA ESPAÑOLA</b> Kcal: 111 Prot: 4,4 H.C: 3,4 Lip: 8 <b>2º CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS</b> Kcal: 314 Prot: 21,43 H.C: 25,43 Lip: 14,82 <b>2º MERO A LA PLANCHA CON ENSALADA</b> Kcal: 202 Prot: 19,35 H.C: 2,76 Lip: 12,36	<b>MARTES 26</b> <b>1º SOPA JULIANA</b> Kcal: 98 Prot: 4,12 H.C: 12 Lip: 4,45 <b>1º JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO</b> Kcal: 284 Prot: 12,8 H.C: 15,8 Lip: 16,6 <b>2º TORTILLA DE PATATA CON TOMATE</b> Kcal: 200 Prot: 7,95 H.C: 13,5 Lip: 12 <b>2º CHULETAS DE CORDERO CON CALABACÍN</b> Kcal: 228 Prot: 16,16 H.C: 0,34 Lip: 17,59	<b>MIÉRCOLES 27</b> <b>1º ARROZ TRES DELICIAS</b> Kcal: 275 Prot: 11,5 H.C: 47,5 Lip: 3,75 <b>1º BRÓCOLI REHOGADO</b> Kcal: 50 Prot: 4,17 H.C: 9,83 Lip: 0,55 <b>2º BLANQUETA DE TERNERA A LA JARDINERA</b> Kcal: 405 Prot: 33,28 H.C: 8,46 Lip: 25,54 <b>2º BACALAO AL PIL-PIL</b> Kcal: 364 Prot: 29,2 H.C: 0 Lip: 27,4	<b>JUEVES 28</b> <b>1º PANACHÉ DE VERDURAS</b> Kcal: 63 Prot: 2,36 H.C: 8,46 Lip: 2,3 <b>1º ESPAGUETIS GRATINADOS</b> Kcal: 265,6 Prot: 10,69 H.C: 28,92 Lip: 11,91 <b>2º POLLO ASADO CON PATATAS A LO POBRE</b> Kcal: 338 Prot: 19,22 H.C: 24,93 Lip: 18,18 <b>2º FLAMENQUINES Y CROQUETAS CON TOMATE</b> Kcal: 361 Prot: 25,23 H.C: 26,71 Lip: 16,32	<b>VIERNES 29</b> <b>1º POTAJE DE GARBANZOS</b> Kcal: 269 Prot: 12,36 H.C: 26,86 Lip: 12,43 <b>1º PISTO MANCHEGO</b> Kcal: 76 Prot: 1,6 H.C: 4 Lip: 5,6 <b>2º MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSAS</b> Kcal: 266 Prot: 29 H.C: 1 Lip: 16 <b>2º CHULETAS DE CERDO CON CHAMPIÑÓN</b> Kcal: 238 Prot: 27,08 H.C: 1,5 Lip: 12,78