



# MENÚ

## MENU BASAL

### MARZO

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACIN	RANCHO CANARIO (1)	POTAJE DE BERROS	SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4)	CREMA DE CALABACIN
PAVO CON TOMATE	FILETITOS DE CERDO	PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE (4)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	PASTA CONCHA CON TOMATE Y ATÚN (1,4)
ARROZ BLANCO	MENESTRA DE VERDURAS	PAPAS AL VAPOR	ENSALADA CAMPESTRE	FRUTA
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	PAN INTEGRAL* (1)
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
646 Kcal	738 Kcal	630 Kcal	615 Kcal	939Kcal
HC 54 L 18 P 37	61CH 23L 36P	HC 66 L 20 P 10	HC 83 L 15 P 28	136CH 25L 26P

Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
SOPA DE AVE CON HIERBABUENA (1)	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE DOMINGUERA CON FIDEOS (1)	POTAJE DE ACELGAS	PURE DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO CON ADOBO CANARIO	JUDIAS COMPUESTAS	FRICADELLE CON TOMATE (1,6,12)	PESCADO AL HORNO CON MOJO ROJO (4)	PAELLA DE CARNE
ENSALADA DE LA HUERTA	ARROZ BLANCO	HABICHUELA REHOGADA	PAPAS AL VAPOR	FRUTA
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
789Kcal	698Kcal	563 Kcal	665 Kcal	668 Kcal
109CH 13L 22P	79CH 19L 50P	66CH 11L 23P	HC 59 L 25 P 50	72CH 17L 33P

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
POTAJE DE ESPINACAS CON GARBANZOS	SOPA MARINERA (4)	CREMA DE ZANAHORIA	LENTEJAS COMPUESTAS	PURE DE VERDURAS
ATÚN ADOBADO (4)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	POLLO A LA RIOJANA	FILETITOS DE CERDO	PASTA CON TOMATE Y PAVO (1)
PAPAS AL VAPOR	ENSALADA DE LA CASA	MENESTRA REHOGADA	ENSALADA MIXTA (4)	FRUTA
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
819 Kcal	952 Kcal	855Kcal	825 Kcal	639 Kcal
115CH 27L 28P	80CH 39L 44P	100CH 26L 30P	HC 69 L 33 P 55	HC 103 L 15 P 24

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
RANCHO CANARIO CON JUDIAS (1)	PURE DE CALABAZA	CREMA DE BERROS	SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS (1)	PURE DE CALABACIN
HAMBURGUESA CON TOMATE (1, 7)	ROPA VIEJA	PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE (4)	PECHUGA DE POLLO ASADA	PAELLA MEDITERRANEA (4)
VERDURAS AL HORNO	FRUTA	PAPAS GUIADAS	ENSALADA VARIADA	FRUTA
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
707 Kcal	683 Kcal	939Kcal	630 Kcal	646 Kcal
HC 83 L 19 P 17	HC 100 L 13 P 44	136CH 25L 26P	HC 66 L 20 P 10	HC 54 L 18 P 37

Lunes 30	Martes 31	Miércoles	Jueves	Viernes
SOPA DE POLLO CON FIDEOS (1)	CREMA DE ZANAHORIA			
TORTILLA ESPAÑOLA (3)	PESCADO AL HORNO CON MOJO ROJO (4)			
ENSALADA CAMPESTRE	PAPAS AL VAPOR			
FRUTA	FRUTA			
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)			
538 Kcal	747 Kcal			
HC 60 L 13 P 42	75CH 35L 52P			

### \*\* INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS EN LA TRASERA DEL MENÚ.

\* Pan intgral 11%

Los pescados que empleamos son: carbonero, merluza, atún y abadejo.

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro educativo tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro educativo.

