

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MARZO: LIMÓN, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PIÑA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS MARZO: ALCACHOFA, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, COLIFLOR, ESPÁRRAGOS, GUISANTES, HABAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, LOMBARDA, NABO, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, REPOLLO Y ZANAHORIA



* PROCEDENCIA ECOLÓGICA



* *Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN*

6 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ REHOGADOS CON ACEITE DE OLIVA Y ORÉGANO
SAUTÉED CORN SPAGHETTI WITH OLIVE OIL AND OREGANO

BACALAO AL VAPOR CON PISTO
STEAMED COD WITH RATATOUILLE

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
725	92,8	33,4	23,1	6,5	225	2,6	80,4

7 MARTES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA Y CHORIZO
WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND CHORIZO

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
685	71,6	32,7	24,1	5,4	219	9,3	734

8 MIÉRCOLES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
STEAMED BROCCOLI WITH CARROTS

LOMO DE CERDO EN SALSAS DE ZANAHORIA CON ARROZ INTEGRAL
PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
595	58,4	30,5	24,5	9	184	4,7	389

9 JUEVES
SOPA DE FIDEOS DE ARROZ
RICE VERMICELLI SOUP

GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
ROYAL GALA APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	90,3	25	22,5	5,4	239	9,8	1133

10 VIERNES
ARROZ A BANDA
SEAFOOD RICE

SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ROAST SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
677	91,2	28,3	20,7	3,5	157	2,7	108

13 LUNES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS
CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
543	54,3	21,1	25,4	6	321	7,1	1193

14 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON PATATA Y ZANAHORIA
ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT

HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA
SCRAMBLED EGGS WITH BOILED HAM AND LETTUCE, CARROT AND BEETROOT SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA
TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
665	83,5	26,5	24,3	4,9	256	8,4	1602

15 MIÉRCOLES
PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA
RIOJANA STYLE POTATO STEW

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
646	60,7	24,4	31,7	10,2	188	3,7	390

16 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON YORK
SAUTÉED GREEN BEANS WITH BOILED HAM

FILETE RUSO CASERO CON ARROZ SALTEADO
HOMEMADE HAMBURGER WITH SAUTÉED RICE

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	74,6	33,2	28,1	10,1	265	4,4	96,1

17 VIERNES
ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG

MERLUZA A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS
GRILLED HAKE WITH GRILLED VEGETABLES

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
724	105	25,8	20,1	3,5	107	4,3	818

20 LUNES
DÍA FESTIVO
DAY-OFF



21 MARTES
SOPA DE FIDEOS DE ARROZ
RICE VERMICELLI SOUP

POLLO EN SALSAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA ROYAL GALA
ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
702	94	23,9	24,9	6,2	195	5,3	1019

22 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON HORTALIZAS
WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
MANDARINE (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	86,9	24,8	26,2	4,8	276	8,4	1315

23 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
PUMPKIN CREAM

MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON PATATAS DADO
PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH DICED POTATOES

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
742	40,5	36,9	46,1	15,2	107	5,4	480

24 VIERNES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON VERDURAS
SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE

PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
STEAMED YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
YOGUR
YOGHURT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
733	84,8	41,9	21,6	5	357	7,9	667

27 LUNES
PASTA DE MAÍZ CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN
CORN PASTA IN TOMATO SAUCE WITH TUNA

TORTILLA DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
BOILED HAM OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*
GOLDEN APPLE (+ OPTIONAL MILK GLASS)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
705	89,6	24,8	26	4,7	104	5,1	508

28 MARTES
SOPA DE FIDEOS DE ARROZ
RICE VERMICELLI SOUP

GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO
ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PERA
PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	88,2	25,1	22,5	5,1	298	9,5	1129

29 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS
GRILLED PORK FILLET WITH FRENCH FRIES


PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
PLÁTANO
BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	95,2	26,7	22,7	5,1	207	9,7	972

30 JUEVES
MENÚ INTERNACIONAL: EE.UU.
PATATAS AL HORNO CON BEICÓN GRATINADAS CON QUESO
ROAST POTATOES WITH BACON AND GRILLED CHEESE

FILETE RUSO CASERO CON ENSALADA AMERICANA
HAMBURGER WITH AMERICAN SALAD

PAN DE MAÍZ
CORN BREAD
GELATINA
JELLY FRUIT



ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	81,4	22	26,6	8,8	298	12,3	730

31 VIERNES
NO LECTIVO
DAY-OFF



¡¡¡FELICES VACACIONES DE SEMANA SANTA!!!

