

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



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

BACALAO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO
 COD IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
 YOGUR DE SOJA
 SOJA 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

FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 HAMBURGER WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN
 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 SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ INTEGRAL
 PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE

PAN
 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 COCIDO CON 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
 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)
670	90,3	25	22,5	5,4	239	9,8	1133

10 VIERNES
 ARROZ A BANDA
 SEAFOOD RICE

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

PAN
 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
 BREAD
MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

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

BACALAO AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA
 STEAMED COD WITH LETTUCE, CARROT AND BEETROOT SALAD

PAN
 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 INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON ARROZ SALTEADO
 MEATBALLS IN SAUCE WITH SAUTÉED RICE

PAN
 BREAD
YOGUR DE SOJA
 SOJA 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 SALSA DE TOMATE
 WHITE RICE IN TOMATO SAUCE

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

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 VERDURAS CON FIDEOS DE ARROZ
 VEGETABLE SOUP WITH RICE VERMICELLI

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

PAN
 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

FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 HAMBURGER WITH LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER

PAN
 BREAD
MANDARINA
 TANGERINE

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 SALSA CON PATATAS DADO
 PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH DICED POTATOES

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA
 ANDALUSIAN STYLE YOUNGHAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD

PAN
 BREAD
YOGUR DE SOJA
 SOJA 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 SALSA DE TOMATE Y ATÚN
 CORN PASTA IN TOMATO SAUCE WITH TUNA

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
 CHICKEN FILLET WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN BREAD
MANZANA GOLDEN
 GOLDEN APPLE

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 COCIDO CON 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
 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
 BREADED PORK FILLET WITH FRENCH FRIES


PAN INTEGRAL
 WHOLE-GRAIN 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 ESPECIADAS
 SPICY ROAST POTATOES

HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 HAMBURGER WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD

PAN
 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!!!

