

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 A LA CARBONARA CON NATA Y BEICON  
CORN SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH CREAM AND BACON

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

PAN INTEGRAL  
WHOLE-GRAIN 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

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 CON BECHAMEL GRATINADO CON QUESO  
BROCCOLI IN WITH SAUCE WITH GRATED CHEESE

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 (+ 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 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 (+ 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

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 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 SALAD

PAN 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 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 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 (+ 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 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 CON BEICON GRATINADAS CON QUESO  
ROAST POTATOES WITH BACON AND GRILLED CHEESE

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!!!

