

MÁS HORAS DE LUZ, MÁS MOVIMIENTO Y MÁS APRENDIZAJE.
EN MARZO, NUESTROS MENÚS APORTAN LA ENERGÍA
NECESARIA PARA SEGUIR CRECIENDO CON EQUILIBRIO Y
VITALIDAD

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 - Espaguetis a la italiana con albahaca - Acelgas rehogadas con zanahoria - Merluza al horno con lechuga y tomate - Nuggets de pollo con lechuga y tomate	3 - Puchero de alubias pintas - Coliflor con bechamel - Ragú de pavo con patatas panaderas - Palometa en salsa de tomate	4 - Puré de la huerta - Guisantes - Empanadillas con ensalada - Atún en escabeche	5 - Sopa de estrellas - Menestra de verduras - Filete ruso en salsa con patatas fritas - Gallo al horno con ensalada	6 - Arroz blanco con tomate - Crema de espárragos - Pescado en salsa verde - Tortilla española con lechuga, maíz y aceitunas
9 - Coditos boloñesa - Pudin de verduras - Lacón a la gallega con puré de patata - Bacalao al ali oli de manzana	10 COCIDO COMPLETO	11 - Paella - Puré de verduras - Croquetas artesanas con ensalada - Pescado a la vizcaína	12 - Puchero de alubias - Brócoli - Came guisada con patatas panaderas - Rape con boletus	13 - Judías verdes rehogadas - Crema de marisco - Pescado en salsa con patatas hervidas - Huevos villaroi con ensalada
16 - Lentejas estofadas - Espinacas a la crema - San Jacobo con ensalada - Merluza a la bilbaina	17 - Espirales napolitana - Setas salteadas - Salmón con lechuga y tomate - Pollo al estilo mexicano con patatas panaderas	18 - Arroz tres delicias - Musaca de verduras - Filete de ternera con ensalada - Pescado al ajillo	19 - Puré de verduras de temporada - Champiñón al ajillo - Albóndigas a la jardinera con patatas dado - Boquerones en tempura	20 - Potaje de garbanzos - Sopa minestrone - Pescado al horno con lechuga y tomate - Tortilla de patata con lechuga y tomate
23 - Arroz con tomate - Sopa castellana - Filete ruso en salsa barbacoa con patatas fritas - Pescado en salsa verde	24 - Macarrones a la carbonara - Alcachofas - Pescado al horno con ensalada - Cinta de lomo en salsa de pimiento morrón con ensalada	25 - Crema de zanahorias - Pisto manchego - Pizza Logos - Atún a la riojana	26 - Alubias blancas guisadas - Graten de calabacín - Pechuga de pollo a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas - Emperador al limón	27 NO LECTIVO

	POSTRES				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º - 6º PRIMARIA	Fruta	Lácteos	Fruta	Lácteos	Fruta
1º ESO - 2º BACH	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos	Fruta o lácteos

OPCIONES
Los alumnos de 1º a 4º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes.
A partir de 5º de Educación primaria podrán elegir.

Valoración energética

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA PARA MENTES CURIOSAS Y ACTIVAS.



 PLATO	 ENERGÍA (Kcal)	 CARBOHIDRATOS (g)	 PROTEÍNAS (g)	 LÍPIDOS (g)
Acelgas rehogadas	94	4	2	8
Albóndigas jardinera	268	1	22	20
Alcachofa	145	3	2	14
Alubias guisadas	154	9	10	5
Alubias pintas	265	21	16	13
Arroz 3 delicias	159	17	4	8
Arroz blanco con tomate	245	38	5	8
Atún a la riojana	218	2	10	19
Atún en escabeche	164	0	15	12
Bacalao al ali oli	431	19	23	28
Boquerones en tempura	206	6	18	11
Brócoli	213	3	3	20
Carne guisada	350	11	29	21
Champiñón al ajillo	215	1	5	21
Cinta de lomo	219	0	18	16
Cocido	509	19	38	30
Coditos boloñesa	170	26	7	4
Coliflor con bechamel	216	3	3	20
Crema de espárragos	70	10	2	3
Crema de marisco	91	9	4	4
Crema de zanahoria	64	12	2	0
Croquetas	239	30	5	11
Empanadillas	357	22	6	23
Emperador al limón	192	0	32	7
Ensalada guarnición	27	1	1	2
Espaguetis a la italiana	240	31	7	10
Espinacas a la crema	85	7	5	2
Espirales napolitana	217	29	8	7
Filete de ternera	131	0	19	6
Filete ruso	215	3	14	16
Filete ruso en salsa bbq	270	3	23	18
Gratén de calabacín	178	12	12	3
Guisantes	152	10	6	10
Huevos villarroy	154	13	10	7
Judías verdes rehogadas	119	7	2	10
Lacon a la gallega	358	25	14	21
Lentejas estofadas	282	16	12	17
Macarrones carbonara	191	26	8	6
Menestra de verduras	224	7	11	16
Musaca de verduras	378	22	18	23
Nuggets	230	17	10	13
Paella	191	27	10	5
Palometa con tomate	128	10	11	4
Patatas	93	21	2	1
Patatas fritas guarnición	201	8	1	18
Patatas panadera	141	14	2	7
Pescado a la bilbaina	181	0	14	14
Pescado a la vizcaina	218	2	10	19
Pescado al ajillo	138	1	19	6
Pescado al horno	147	11	14	5
Pescado en salsa	147	11	14	5
Pescado en salsa de boletus	145	10	17	3
Pescado en salsa verde	167	5	17	8
Pescado en salsa verde	167	5	17	8
Pisto manchego	91	8	2	6
Pizza logos	433	35	23	22
Pollo a la plancha	143	0	15	9
Pollo al estilo mexicano	179	19	9	8
Potaje	264	27	12	12
Pudin de verduras	166	14	9	8
Purè de la huerta	108	15	3	3
Purè de patatas	149	17	3	7
Purè de verduras	64	6	2	3
Ragú de pavo	154	1	16	10
Salmón	171	1	24	8
San Jacobo	197	20	3	11
Setas cardo	47	1	6	2
Sopa castellana	169	18	5	10
Sopa de pasta	162	29	6	2
Sopa minestrone	99	9	4	5
Tortilla de patata	157	11	10	6