








MENÚ MARZO 2021

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES									
1 - Día de la Cero Discriminación					2					3 - Día Mundial de la Vida Silvestre					4 - Día Mundial de la Obesidad					5									
Patatas guisadas con carne de ave (12)					Lentejas hortelanas (zanahoria, pimiento, cebolla)					Crema de zanahorias (12)					Fideuá vegetal (1,3)					Menestra de verduras rehogadas									
Tortilla francesa de verduras c/maíz y zanahoria (3)					Croquetas de bacalao con tomate grillé (1,3,4,7)					Ragout de ternera guisada con guarnición de arroz integral al laurel (1,3)					Fil. merluza con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) (4)					Pollo asado con patatas cuadro (12)									
Fruta de temporada 					Fruta de temporada					Fruta de temporada 					Fruta de temporada 					Postre lácteo									
kcal 675	Líp 25,6	Prot 31,5	HdC 80		kcal 674	Líp 21,7	Prot 19,9	HdC 100		kcal 675	Líp 25,6	Prot 31,5	HdC 80		kcal 701	Líp 19,5	Prot 25,8	HdC 106		kcal 652	Líp 29,6	Prot 39,2	HdC 57						
8 - Día Internacional de la Mujer					9					10					11					12 - Día Mundial del Riñón									
Caldo de verduras con estrellitas (1,3)					Garbanzos con calabaza					Puré de verduras naturales (12)					Arroz blanco con tomate					Judías blancas estofadas c/verdura (zanahoria, pimiento, cebolla)									
Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12)					Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga, maíz y zanahoria (1,4)					Ragout de pavo en su jugo con patata dado (12)					Salmón a la naranja con verduritas (4,12)					Tortilla española con guarnición de rehogado (3)									
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Postre lácteo 									
kcal 738	Líp 20,8	Prot 26,2	HdC 112		kcal 847	Líp 28,7	Prot 51,7	HdC 95		kcal 634	Líp 22,5	Prot 16,5	HdC 91		kcal 726	Líp 19,8	Prot 32,5	HdC 104		kcal 735	Líp 35,7	Prot 38,2	HdC 65						
15					16					17 - Día de San Patricio					18					19									
Macarrones con tomate y queso (1,3,7)					Crema hortelana (12)					Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3)					Patatas guisadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, espinacas) (12)					FESTIVO									
Fil. de merluza a las finas hierbas con ens. lechuga (al horno; 4)					Cinta de lomo con champiñones y patata dado (12)					Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, carne de ave, chorizo (12) 					Huevos villarroy con ens. De lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,14)														
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada														
kcal 734	Líp 18,6	Prot 36,7	HdC 105		kcal 670	Líp 26,6	Prot 21,9	HdC 86		kcal 701	Líp 19,5	Prot 25,8	HdC 106		kcal 601	Líp 17,4	Prot 18,0	HdC 93											
22 - Día Mundial del Agua					23					24					25					26									
Lentejas campesinas (zanahoria, pimiento, cebolla)					Paella vegetal (zanahoria, alcachofa, pimiento, cebolla)					Judías verdes rehogadas					Sopa de pescado con fideos (1,3,4)														
Tortilla francesa con ens. De maíz y zanahorias (3)					Salmón en salsa marinera con verduritas (4)					Pollo asado al limón con patata panadera (12)					Albóndigas de ternera en salsa c/zanahorias baby (1,6,12)														
Fruta de temporada 					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada														
kcal 781	Líp 26,6	Prot 29,7	HdC 106		kcal 757	Líp 35,9	Prot 26,9	HdC 82		kcal 764	Líp 35,3	Prot 18,5	HdC 93		kcal 712	Líp 27,9	Prot 36,5	HdC 79											
29					30					31					Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.														



VACACIONES



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua.
 En la elaboración de los menús se utiliza exclusivamente **aceite de oliva**.
 Las legumbres son de **producción ecológica**.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarina, naranja.