Menú de: MARZO 2024

colegios educare®

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Kcal 617 HC 94 Lip 14 Prot 28 Arroz blanco con tomate frito Solomillo de atún a la plancha, pescado alternativo hasta 3º de prim Menestra salteada Fruta de temporada
4 Kcal 627 HC 79 Lip 26 Prot 18 Crema de calabaza natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Yogur	**5** Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24 Sopa de cocido Cocido tradicional completo Fruta de temporada	**6** Kcal 622 HC 88 Lip 17 Prot 30 Arroz con pollo y verduras Tilapia con ajos confitados y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	**7** Kcal 747 HC 87 Lip 27 Prot 39 Lentejas guisadas con zanahorias Caldera de cerdo duroc en salsa especiada y orégano Salteado de verduras Fruta de temporada	**8** Kcal 652 HC 99 Lip 14 Prot 31 Fusilli con salsa de tomate casera Filete de abadejo en tempura Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur
11 Kcal 684 HC 89 Lip 25 Prot 25 Guiso de patatas con chorizo San Jacobo de jamón de york y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	**12** Kcal 655 HC 79 Lip 20 Prot 38 Lentejas guisadas a la jardinera Churrasquito de pollo con aliño al pimentón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	**13** Kcal 714 HC 98 Lip 26 Prot 20 Crema Vichy Arroz con salsa de tomate y huevo frito, huevo revuelto(2-6 años) Yogur	**14** Kcal 603 HC 80 Lip 18 Prot 30 Sopa de estrellas con juliana de verdura Carrillera en salsa Española Patatas panadera Fruta de temporada	**15** Kcal 661 HC 97 Lip 18 Prot 27 Macarrones al pomodoro Suprema de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada
18 Kcal 702 HC 70 Lip 34 Prot 29 Guisantes salteados con ajo y cebolla ,crema de guisantes(2-6 años) Huevos revueltos con patatas y salchichas Fruta de temporada	**19** Kcal 610 HC 88 Lip 16 Prot 28 Arroz salteado con boloñesa de carne Filete de abadejo a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	**20** Kcal 655 HC 67 Lip 26 Prot 38 Alubias blancas con calabaza Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Salteado de guisantes y zanahorias Helado	**21** Kcal 735 HC 87 Lip 32 Prot 21 Crema de zanahoria natural Nuggets de pollo Patatas fritas Yogur	**22** NO LECTIVO

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A LOS DEMÁS ANTES QUE A MÍ