

# MENÚ MARZO 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Semana Blanca		Macarrones con atún Boquerones en tempura con ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas estofadas Roti de pavo con ensalada de zanahorias Fruta de temporada	Salmorejo Tortilla de patatas Fruta de temporada
		759 Kcal. 30g Prot. 108g HC. 23g Líp	696Kcal. 28g Prot. 101g HC. 20g Líp	717Kcal. 35g Prot. 84g HC. 26g Líp
		(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta	(*) 1º Pasta 2º Pescado azul ,Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Ternera y Fruta.
10	11	12	13	14
Arroz con tomate y huevo Salchichas con ensalada de atún. Fruta de temporada	Alubia blanca estofada Merluza al horno con ensalada de zanahoria. Fruta de temporada	Judías verdes Costillas asadas con patatas Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con carne y repollo. Fruta de temporada	Ensalada de pasta Rabas de Calamar Fruta de temporada y helado
724Kcal. 28g Prot. 108g HC. 20g Líp	787Kcal. 41g Prot. 104g HC. 23g Líp	741 Kcal. 31g Prot. 98g HC. 25g Líp	703Kcal. 35g Prot. 91g HC. 22g Líp.	868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp
(*) 1º Verdura 2º Pescado y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Carne y Fruta.	(*) 1º Pasta 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.
17	18	19	20	21
Lentejas estofadas con arroz integral Albóndigas guisadas con ensalada Fruta de temporada	Macarrones carbonara Sardinas con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Garbanzos a la riojana Limanda reboz. con ensalada de zanahorias. Fruta de temporada	Ensalada de tomate, atún y aceitunas Tortilla de patatas Fruta de temporada
695Kcal. 30g Prot. 92g HC. 23g Líp	765Kcal. 34g Prot. 101g HC. 25g Líp	715 Kcal. 33g Prot. 95g HC. 23g Líp	745 Kcal. 34g Prot. 96g HC. 25g Líp.	703Kcal. 30g Prot. 94g HC. 23g Líp
(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Lácteo	(*) 1º Pasta 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.
24	25	26	27	28
Judías verdes Magro de cerdo con ensalada de zanahorias. Fruta de temporada	Alubia blanca con arroz integral Huevo frito con patatas Fruta de temporada	Lasaña de carne Merluza con ensalada de zanahorias Fruta de temporada	Puré de garbanzos Ternera guisada con ensalada mixta Fruta de temporada	Ensaladilla rusa Empanada de atún Fruta de temporada y helado
695Kcal. 30g Prot. 92g HC. 23g Líp	703Kcal. 35g Prot. 91g HC. 22g Líp.	780 Kcal. 34g Prot. 98g HC. 28g Líp.	703Kcal. 35g Prot. 91g HC. 22g Líp.	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp
(*) 1º Pasta 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta.
31	<p><b>TODOS LOS MENÚS INCLUYEN PAN, FRUTA DE TEMPORADA Y AGUA DE LA RED PÚBLICA.</b>  <b>Se cocina con aceite de oliva y se fríe con aceite de girasol. Las ensaladas se aliñan con AOVE</b>  <b>Disponible Información Alérgenos Reglamento 1169/2011.</b>  <b>Valorado por: Carmen Gema Benito Fernández. Licenciada en Farmacia Técnico Nutrición. CENEO</b></p>			
Patatas guisadas con costillas Sardinas con ensalada mixta Fruta de temporada				
765Kcal. 34g Prot. 101g HC. 25g Líp				
(*) 1º Verdura 2º Pollo y Lácteo				

Nota: La legumbre va guisada con arroz integral.