

Marzo
2025

Menú
acompañado de
agua y/o leche,
ración de pan
diaria, los viernes
será integral.
Fruta fresca
(manzana, pera,
plátano, naranja,
mandarina y
frutas de
temporada) y
dos productos
ecológicos
mensualmente.

MENÚ
BASAL

Alérgenos

Lunes

Judía verde con zanahoria **3**
Caballa con salsa de tomate y ensalada verde
Fruta del tiempo

Energía(kcal)	569	Proteína(gr)	40
Hidratos Carb. (gr)	68	Lípidos (gr)	17

Brócoli rehogado(4,5,13) **10**
Daditos de bacalao con ensalada verde(5) Fruta del tiempo

Energía(kcal)	719	Proteína(gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	85	Lípidos (gr)	31

Pure de verduras **17**
Magro de cerdo con tomate y verduras
Fruta del tiempo

Energía(kcal)	527	Proteína(gr)	32
Hidratos Carb. (gr)	57	Lípidos (gr)	25

Macarrones con tomate **24**
Tortilla francesa de pavo con ensalada de colotes
Fruta de temporada

Energía(kcal)	592	Proteína(gr)	16
Hidratos Carb. (gr)	82	Lípidos (gr)	24

Sopa de ave con fideos **31**
Lacón al horno con ensalada verde
Fruta del tiempo

Energía(kcal)	569	Proteína(gr)	40
Hidratos Carb. (gr)	68	Lípidos (gr)	17

Martes

Lentejas con calabaza (4,5,13) **4**
Delicias de brócoli con patatas
Fruta del tiempo

Energía(kcal)	616	Proteína(gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	87	Lípidos (gr)	19

Sopa de cocido **11**
Cocido completo
Fruta del tiempo

Energía(kcal)	673	Proteína(gr)	22
Hidratos Carb. (gr)	71	Lípidos (gr)	35

Fideua de verduras (12) **18**
Daditos de bacalao con ensalada de colores(13)
Fruta del tiempo

Energía(kcal)	576	Proteína(gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	66	Lípidos (gr)	25

Lentejas con verdura **25**
Hamburguesa al horno con ensalada verde
Fruta del tiempo.

Energía(kcal)	765	Proteína(gr)	37
Hidratos Carb. (gr)	90	Lípidos (gr)	31

Miércoles

Arroz con tomate **5**
Salchichas frescas de pollo en salsa con patatas
Fruta del tiempo

Energía(kcal)	533	Proteína(gr)	16
Hidratos Carb. (gr)	69	Lípidos (gr)	24

Crema de Zanahoria **12**
Tortilla francesa de queso con ensalada de colores (6)
Fruta del tiempo

Energía(kcal)	569	Proteína(gr)	40
Hidratos Carb. (gr)	68	Lípidos (gr)	17

Judías verdes salteadas(12) **19**
Tortilla de queso con ensalada del tiempo)
Fruta del tiempo

Energía(kcal)	588	Proteína(gr)	15
Hidratos Carb. (gr)	77	Lípidos (gr)	26

Crema de zanahoria **26**
Salmon al horno con salsa de naranja
Fruta de temporada

Energía(kcal)	583	Proteína(gr)	24
Hidratos Carb. (gr)	98	Lípidos (gr)	13

Jueves

Alubias blancas estofadas **6**
Merluza al horno con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

Energía(kcal)	530	Proteína(gr)	36
Hidratos Carb. (gr)	53	Lípidos (gr)	20

Arroz con tomate (4,5,13) **13**
Ragout de pollo a la cazadora
Fruta del tiempo

Energía(kcal)	581	Proteína(gr)	24
Hidratos Carb. (gr)	64	Lípidos (gr)	27

Sopa de pescado **20**
Pollo guisado con patatas y verduras
Fruta de temporada

Energía(kcal)	787	Proteína(gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	91	Lípidos (gr)	36

Sopa de cocido **27**
Cocido completo
Fruta de temporada

Energía(kcal)	623	Proteína(gr)	39
Hidratos Carb. (gr)	56	Lípidos (gr)	28

Viernes

Lcrema de calabacín **7**
Tortilla de pavo con ensalada de lechuga
Yogur

Energía(kcal)	560	Proteína(gr)	36
Hidratos Carb. (gr)	82	Lípidos (gr)	12

Lentejas a la hortelana **14**
Filete de merluza en salsa
Yogur(11)

Energía (kcal)	804	Proteína(gr)	17
Hidratos Carb. (gr)	107	Lípidos (gr)	36

Lentejas con arroz **21**
Caballa con tomate
Yogur

Energía(kcal)	653	Proteína(gr)	33
Hidratos Carb. (gr)	70	Lípidos (gr)	29

Judías verdes con patata **28**
Delicias de mar
Bizcocho de naranja

Energía(kcal)	687	Proteína(gr)	32
Hidratos Carb. (gr)	79	Lípidos (gr)	25

- 1**

CRUSTACEAN
CRUSTÁCEOS
- 2**

SESAME
SÉSAMO
- 3**

NUTS
FRUTOS DE CÁSCARA
- 4**

GLUTEN
GLUTEN
- 5**

EGG
HUEVO
- 6**

FISH
PESCADO
- 7**

SHELLFISH
MOLUSCOS
- 8**

MUSTARD
MOSTAZA
- 9**

CELERY
APIO
- 10**

PEANUTS
CACAHUETES
- 11**

MILK
LÁCTEOS
- 12**

SULPHITE
SULFITO
- 13**

SOYA
SOJA
- 14**

LUPINS
ALTRAMUCES

La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos que aparecen en este menú, podrán contactar con el centro si necesitan más información.