



	VIERNES 15	VIERNES 16	VIERNES 17	VIERNES 18	VIERNES 19
PRIMER PLATO				Sopa de ave	Alubias blancas con zanahoria y pimientos
SEGUNDO PLATO				Hamburguesa a la plancha con patatas	Marrajo a la plancha con ensalada
GUARNICION				Fruta de temporada	Postre lácteo
POSTRE				Pan blanco	Pan blanco
ENERGIA (Kcal)				674,79	608,38
LÍPIDOS (g)				28,88	14,56
PROTEÍNAS (g)				32,97	31,48
CARBOHIDRATOS (g)				71,49	87,44
					641,58
					21,72
					32,23
					79,46
	VIERNES 20	VIERNES 21	VIERNES 22	VIERNES 23	VIERNES 24
PRIMER PLATO	Macarrones gratinados	Crema de calabacín	Arroz milanesa	Lentejas estofadas	Patatas a la marinera
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada	Filete de pollo con maíz y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha y pimientos	Filete de ternera con hortalizas	Rabas de calamar con ensalada
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
ENERGIA (Kcal)	779,10	575,65	629,74	629,74	634,04
LÍPIDOS (g)	28,21	15,50	25,97	25,97	24,22
PROTEÍNAS (g)	30,70	29,21	35,35	35,35	23,14
CARBOHIDRATOS (g)	105,00	78,47	89,19	89,19	67,75
					649,65
					23,97
					30,75
					85,92
	VIERNES 25	VIERNES 26	VIERNES 27	VIERNES 28	VIERNES 29
PRIMER PLATO	<b>JORNADA GASTRONÓMICA EE.UU.</b> New york salad Sausages with chips Brownie	Arroz tres delicias	Patatas a la riojana	Sopa de cocido	Espaguetis c/pisto
SEGUNDO PLATO		Cinta de lomo empanada con ensalada	Pollo a la plancha con champiñones	Cocido completo con verduras	Merluza en salsa verde con guisantes
GUARNICION					
POSTRE		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
ENERGIA (Kcal)		694,81	665,82	823,91	656,61
LÍPIDOS (g)		17,57	21,71	25,68	25,94
PROTEÍNAS (g)		34,01	35,00	42,93	23,95
CARBOHIDRATOS (g)		103,64	82,76	106,38	82,62
					710,29
					22,73
					33,97
					93,85
	VIERNES 30	VIERNES 31	VIERNES 31	VIERNES 31	VIERNES 31
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Crema de zanahoria	Lentejas con verduras	Coditos carbonara	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
SEGUNDO PLATO	Tortilla con jamón y maíz y lechuga	Albóndigas caseras a la jardinera	Varitas de merluza con ensalada	Filete de pollo con tomate aliñado	
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ENERGIA (Kcal)	625,16	823,91	744,87	701,74	723,92
LÍPIDOS (g)	29,75	25,68	24,68	20,87	25,25
PROTEÍNAS (g)	26,72	42,93	30,88	26,60	31,78
CARBOHIDRATOS (g)	63,28	106,38	104,85	102,17	94,17
					0,00
					0,00
					0,00
					0,00
					0,00

FELIZ SEMANASANTA

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción



MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	JUEVES 01	VIERNES 02	JUEVES 08	VIERNES 09	
PRIMER PLATO	Sopa de ave	Alubias blancas con zanahoria y pimientos			
SEGUNDO PLATO	Hamburguesa a la plancha con patatas	Marrajo a la plancha con ensalada			
GUARNICION	Fruta de temporada	Postre lácteo			
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco			
ENERGIA (Kcal)	674,79	608,38			641,58
LIPIDOS (g)	28,88	14,56			21,72
PROTEINAS (g)	32,97	31,48			32,23
CARBOHIDRATOS (g)	71,49	87,44			79,46
	JUEVES 15	VIERNES 16	JUEVES 22	VIERNES 23	
PRIMER PLATO	Macarrones gratinados	Crema de calabacín o coliflor rebozada	Arroz milanesa	Lentejas estofadas	Patatas a la marinera
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada	Pollo asado con maíz y zanahoria	Cinta de lomo plancha o libritos de lomo y pimientos	Ragout de ternera con hortalizas	Rabas de calamar con ensalada
GUARNICION	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
ENERGIA (Kcal)	779,10	575,65	629,74	629,74	634,04
LIPIDOS (g)	28,21	15,50	25,97	25,97	24,22
PROTEINAS (g)	30,70	29,21	35,35	35,35	23,14
CARBOHIDRATOS (g)	105,00	78,47	89,19	89,19	67,75
					85,92
	JUEVES 29	VIERNES 30	JUEVES 05	VIERNES 06	
PRIMER PLATO	<b>JORNADA GASTRONÓMICA EE.UU.</b>		Arroz tres delicias	Patatas a la riojana	Sopa de cocido
SEGUNDO PLATO	New york salad		Cinta de lomo empanada con ensalada	Pollo a la plancha o pollo al curry con champiñones	Cocido completo con verduras
GUARNICION	Hot dog with chips		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada
POSTRE	Brownie		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
ENERGIA (Kcal)	694,81		694,81	665,82	823,91
LIPIDOS (g)	17,57		17,57	21,71	25,68
PROTEINAS (g)	34,01		34,01	35,00	42,93
CARBOHIDRATOS (g)	103,64		103,64	82,76	106,38
					93,85
	JUEVES 22	VIERNES 23	JUEVES 29	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Crema de zanahoria o judías verdes	Lentejas con verduras	Coditos carbonara	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
SEGUNDO PLATO	Tortilla con jamón y maíz y lechuga	Albóndigas caseras a la jardinera	Cazón adobado con ensalada	Quesadillas con tomate aliñado	
GUARNICION	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
ENERGIA (Kcal)	625,16	823,91	744,87	701,74	
LIPIDOS (g)	29,75	25,68	24,68	20,87	
PROTEINAS (g)	26,72	42,93	30,88	26,60	
CARBOHIDRATOS (g)	63,28	106,38	104,85	102,17	
					723,92
					25,25
					31,78
					94,17
PRIMER PLATO	<b>FELIZ SEMANASANTA</b>				
SEGUNDO PLATO					
GUARNICION					
POSTRE					
PAN					
ENERGIA (Kcal)					0,00
LIPIDOS (g)					0,00
PROTEINAS (g)					0,00
CARBOHIDRATOS (g)					0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción



MEDIA MENSUAL



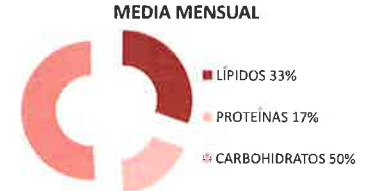
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	VIERNES 09	VIERNES 09			
PRIMER PLATO				Sopa de fideos	Alubias blancas con zanahoria y pimientos
SEGUNDO PLATO				Hamburguesa a la plancha con patatas	Marrajo a la plancha con ensalada
GUARNICIÓN					
POSTRE				Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN				Pan sin gluten	Pan sin gluten
Energía (kcal)				674,79	608,38
Lípidos (g)				28,88	14,56
Proteínas (g)				32,97	31,48
Carbohidratos (g)				71,49	87,44
					641,58
					21,72
					32,23
					79,46
	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09
PRIMER PLATO	Espaguetis gratinados	Crema de calabacín	Arroz milanesa	Lentejas estofadas	Patatas a la marinera
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada	Filete de pollo con maíz y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha y pimientos	Ragout de ternera con hortalizas	Merluza a la andaluza con ensalada
GUARNICIÓN					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Energía (kcal)	779,10	575,65	629,74	629,74	634,04
Lípidos (g)	28,21	15,50	25,97	25,97	24,22
Proteínas (g)	30,70	29,21	35,35	35,35	23,14
Carbohidratos (g)	105,00	78,47	89,19	89,19	67,75
					649,65
					23,97
					30,75
					85,92
	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09
PRIMER PLATO	<b>JORNADA GASTRONÓMICA EE.UU.</b> New york salad Sausages with chips Brownie	Arroz tres delicias	Patatas a la riojana	Sopa de cocido	Macarrones c/pisto
SEGUNDO PLATO		Cinta de lomo con ensalada	Pollo a la plancha con champiñones	Cocido completo con verduras	Merluza en salsa verde con guisantes
GUARNICIÓN					
POSTRE		Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN		Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Energía (kcal)		694,81	665,82	873,91	656,61
Lípidos (g)		17,57	21,71	25,68	25,94
Proteínas (g)		34,01	35,00	42,93	23,95
Carbohidratos (g)		103,60	82,76	106,38	82,62
					710,29
					22,73
					33,97
					93,85
	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Crema de zanahoria	Lentejas con verduras	Espaguetis carbonara	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
SEGUNDO PLATO	Tortilla con jamón y maíz y lechuga	Albóndigas caseras a la jardinera	Cazón adobado con ensalada	Panini casero con atún y tomate	
GUARNICIÓN					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	
Energía (kcal)	625,16	823,91	744,87	701,74	723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87	25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60	31,78
Carbohidratos (g)	63,28	106,38	104,85	102,17	94,17
	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09	VIERNES 09
PRIMER PLATO	<b>FELIZ SEMANASANTA</b>				
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					
Energía (kcal)					0,00
Lípidos (g)					0,00
Proteínas (g)					0,00
Carbohidratos (g)					0,00

**CONSEJO DE MARZO**

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

• Se emplea aceite de oliva y girasol

• Postre lácteo de NESTLÉ

• La comida va acompañada de agua.

• A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

• Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años

• Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

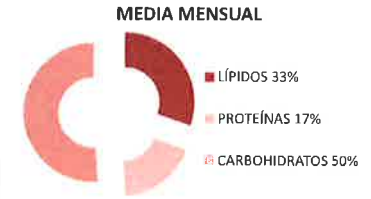




	VIERNES 01	VIERNES 02	VIERNES 03	VIERNES 04	VIERNES 05
PRIMER PLATO	Sopa de fideos	Alubias blancas con zanahoria y pimientos			
SEGUNDO PLATO	Hamburguesa a la plancha con patatas	Marrajo a la plancha con ensalada			
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo			
PAN	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	674,79	608,38			641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56			21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48			32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44			79,46
	VIERNES 06	VIERNES 07	VIERNES 08	VIERNES 09	VIERNES 10
PRIMER PLATO	Macarrones gratinados	Crema de calabacín	Arroz milanesa	Lentejas estofadas	Patatas a la marinera
SEGUNDO PLATO	Jamón a la plancha con ensalada	Filete de pollo con maíz y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha y pimientos	Ragout de ternera con hortalizas	Merluza a la andaluza con ensalada
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	779,10	575,65	629,74	629,74	634,04
Lípidos (g)	28,21	15,50	25,97	25,97	24,22
Proteínas (g)	30,70	29,21	35,35	35,35	23,14
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	89,19	89,19	67,75
					85,92
	VIERNES 11	VIERNES 12	VIERNES 13	VIERNES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	<b>JORNADA GASTRONÓMICA EE.UU</b>				
SEGUNDO PLATO	Arroz c/tomate				
GUARNICION	Cinta de lomo con ensalada				
POSTRE	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco				
Energía (kcal)	694,81				
Lípidos (g)	17,57				
Proteínas (g)	34,01				
Carbohidrato(g)	103,64				
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Crema de zanahoria	Lentejas con verduras	Coditos c/tomate	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
SEGUNDO PLATO	Jamón a la plancha y maíz y lechuga	Albóndigas caseras a la jardinera	Cazón adobado con ensalada	Panini casero con tomate y atún	
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	625,16	823,91	744,87	701,74	723,92
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87	25,25
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60	31,78
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17	94,17
	VIERNES 16	VIERNES 17	VIERNES 18	VIERNES 19	VIERNES 20
PRIMER PLATO	<b>FELIZ SEMANASANTA</b>				
SEGUNDO PLATO					
GUARNICION					
POSTRE					
PAN					
Energía (kcal)	0,00				
Lípidos (g)	0,00				
Proteínas (g)	0,00				
Carbohidrato(g)	0,00				

**CONSEJO DE MARZO**

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una carición



\*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

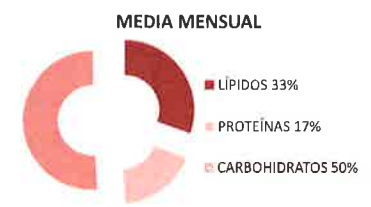
- \*Se emplea aceite de oliva y girasol
- \*Postre lácteo de NESTLÉ
- \*La comida va acompañada de agua.
- \*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- \*Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- \*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	VIERNES 01	VIERNES 02		
PRIMER PLATO	Sopa de ave	Alubias blancas con zanahoria y pimientos		
SEGUNDO PLATO	Hamburguesa a la plancha con patatas	Tortilla española con ensalada		
GUARNICIÓN				
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo		
PAN	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	674,79	608,38		641,58
Lípidos (g)	28,88	14,56		21,72
Proteínas (g)	32,97	31,48		32,23
Carbohidrato(g)	71,49	87,44		79,46
	VIERNES 03	VIERNES 04	VIERNES 05	VIERNES 06
PRIMER PLATO	Macarrones gratinados	Crema de calabacín	Arroz milanesa	Lentejas estofadas
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Filete de pollo con maíz y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha y pimientos	Ragout de ternera con hortalizas
GUARNICIÓN				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	779,10	575,65	629,74	629,74
Lípidos (g)	28,21	15,50	25,97	25,97
Proteínas (g)	30,70	29,21	35,35	35,35
Carbohidrato(g)	105,00	78,47	89,19	89,19
				634,04
				24,22
				23,14
				67,75
				649,65
				23,97
				30,75
				85,92
	VIERNES 07	VIERNES 08	VIERNES 09	VIERNES 10
PRIMER PLATO	<b>JORNADA GASTRONÓMICA EE.UU</b>			
SEGUNDO PLATO	Arroz tres delicias			
GUARNICIÓN	Cinta de lomo empanada con ensalada			
POSTRE	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco			
Energía (kcal)	694,81			
Lípidos (g)	17,57			
Proteínas (g)	34,01			
Carbohidrato(g)	103,64			
				665,82
				21,71
				35,00
				82,76
				823,91
				25,68
				42,93
				106,38
				656,61
				25,94
				23,95
				82,62
				710,29
				22,73
				33,97
				93,85
	VIERNES 11	VIERNES 12	VIERNES 13	VIERNES 14
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Crema de zanahoria	Lentejas con verduras	Coditos carbonara
SEGUNDO PLATO	Tortilla con jamón y maíz y lechuga	Albóndigas caseras a la jardinera	Pollo a la plancha con ensalada	Quesadillas con tomate aliñado
GUARNICIÓN				
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	625,16	823,93	744,87	701,74
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60
Carbohidrato(g)	63,28	106,38	104,85	102,17
				723,92
				25,25
				31,78
				94,17
	VIERNES 15	VIERNES 16	VIERNES 17	VIERNES 18
PRIMER PLATO	<b>FELIZ SEMANASANTA</b>			
SEGUNDO PLATO				
GUARNICIÓN				
POSTRE				
PAN				
Energía (kcal)	0,00			
Lípidos (g)	0,00			
Proteínas (g)	0,00			
Carbohidrato(g)	0,00			

**CONSEJO DE MARZO**

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción



\*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.

\*Se emplea aceite de oliva y girasol

\*Postre lácteo de NESTLÉ

\*La comida va acompañada de agua.

\*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos

\*Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años

\*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

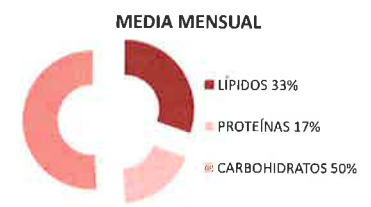




	VIERNES 01		VIERNES 02		VIERNES 03		VIERNES 04													
PRIMER PLATO	Sopa de ave		Alubias blancas con		Hamburguesa a la		zanahoria y pimientos													
SEGUNDO PLATO	Fruta de temporada		Marrajo a la plancha		Fruta de temporada		con ensalada													
GUARNICIÓN	Pan blanco		Postre lácteo		Pan blanco		Pan blanco													
POSTRE																				
PAN																				
Energía (kcal)	674,79	608,38	674,79	608,38	674,79	608,38	674,79	608,38												
Lípidos (g)	28,88	14,56	28,88	14,56	28,88	14,56	28,88	14,56												
Proteínas (g)	32,97	31,48	32,97	31,48	32,97	31,48	32,97	31,48												
Carbohidratos (g)	71,49	87,44	71,49	87,44	71,49	87,44	71,49	87,44												
	VIERNES 05	VIERNES 06	VIERNES 07	VIERNES 08	VIERNES 09	VIERNES 10	VIERNES 11	VIERNES 12												
PRIMER PLATO	Macarrones gratinados		Crema de calabacín		Arroz milanesa		Lentejas estofadas		Patatas c/verduras											
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún con ensalada		Filete de pollo con maíz y zanahoria		Cinta de lomo a la plancha y pimientos		Ragout de ternera con hortalizas		Merluza a la andaluza con ensalada											
GUARNICIÓN	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Postre lácteo		Fruta de temporada		Postre lácteo											
POSTRE	Pan blanco		Pan blanco		Pan blanco		Pan blanco		Pan blanco											
PAN																				
Energía (kcal)	779,10	575,65	629,74	629,74	629,74	634,04	649,65	649,65	634,04	649,65										
Lípidos (g)	28,21	15,50	25,97	25,97	25,97	24,22	23,97	23,97	24,22	23,97										
Proteínas (g)	30,70	29,21	35,35	35,35	35,35	23,14	30,75	30,75	23,14	30,75										
Carbohidratos (g)	105,00	78,47	89,19	89,19	89,19	67,75	85,92	85,92	67,75	85,92										
	VIERNES 13	VIERNES 14	VIERNES 15	VIERNES 16	VIERNES 17	VIERNES 18	VIERNES 19	VIERNES 20												
PRIMER PLATO	<b>JORNADA GASTRONÓMICA EE.UU</b>		Arroz c/tomate		Patatas a la riojana		Sopa de cocido		Espaguetis c/pisto											
SEGUNDO PLATO	<b>New york salad</b>		Cinta de lomo empanada con ensalada		Pollo a la plancha con champiñones		Cocido completo con verduras		Merluza en salsa verde con guisantes											
GUARNICIÓN	<b>Sausages with chips</b>		Fruta de temporada		Postre lácteo		Fruta de temporada		Postre lácteo											
POSTRE	<b>Brownie</b>		Pan blanco		Pan blanco		Pan blanco		Pan blanco											
PAN																				
Energía (kcal)	694,81	665,82	823,91	823,91	665,82	656,61	710,29	710,29	665,82	656,61										
Lípidos (g)	17,57	21,71	25,68	25,68	21,71	25,94	22,73	22,73	21,71	25,94										
Proteínas (g)	34,01	35,00	42,93	42,93	34,01	23,95	33,97	33,97	34,01	23,95										
Carbohidratos (g)	103,64	82,76	106,38	106,38	103,64	82,62	93,85	93,85	103,64	82,62										
	VIERNES 21	VIERNES 22	VIERNES 23	VIERNES 24	VIERNES 25	VIERNES 26	VIERNES 27	VIERNES 28												
PRIMER PLATO	Arroz con verduras		Crema de zanahoria		Lentejas con verduras		Coditos carbonara		<b>DÍA NO LECTIVO</b>											
SEGUNDO PLATO	Tortilla con jamón y maíz y lechuga		Albóndigas caseras a la jardinera		Pollo a la plancha con ensalada		Quesadillas con tomate aliñado													
GUARNICIÓN	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Postre lácteo		Fruta de temporada													
POSTRE	Pan blanco		Pan blanco		Pan blanco		Pan blanco													
PAN																				
Energía (kcal)	625,16	823,91	744,87	744,87	744,87	701,74	723,92	723,92												
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	24,68	24,68	20,87	25,25	25,25												
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	30,88	30,88	26,60	31,78	31,78												
Carbohidratos (g)	63,28	106,38	104,85	104,85	104,85	102,17	94,17	94,17												
	VIERNES 29	VIERNES 30	VIERNES 31	VIERNES 31	VIERNES 31	VIERNES 31	VIERNES 31	VIERNES 31	VIERNES 31	VIERNES 31										
PRIMER PLATO	<b>FELIZ SEMANASANTA</b>																			
SEGUNDO PLATO																				
GUARNICIÓN																				
POSTRE																				
PAN																				
Energía (kcal)	0,00																			
Lípidos (g)	0,00																			
Proteínas (g)	0,00																			
Carbohidratos (g)	0,00																			

**CONSEJO DE MARZO**

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
PRIMER PLATO								Sopa de ave	Alubias blancas con		
SEGUNDO PLATO								Hamburguesa a la	zanahoria y pimientos		
GUARNICIÓN								plancha con patatas	Marrajo a la plancha		
POSTRE								Fruta de temporada	con ensalada		
PAN								Pan blanco	Fruta de temporada		
									Pan blanco		
Energía (kcal)								674,79	608,38		641,58
Lípidos (g)								28,88	14,56		21,72
Proteínas (g)								32,97	31,48		32,23
Carbohidratos (g)								71,49	87,44		79,46
PRIMER PLATO	Macarrones c/tomate	Crema de calabacín	Arroz milanesa	Lentejas guisadas	Patatas a la marinera						
SEGUNDO PLATO	Tortilla de atún	Filete de pollo	Cinta de lomo a la	Ragout de ternera	Varitas de merluza						
GUARNICIÓN	con ensalada	con maíz y zanahoria	plancha y pimientos	con hortalizas	con ensalada						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada						
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco						
Energía (kcal)	779,10	575,65	629,74	629,74	634,04						649,65
Lípidos (g)	28,21	15,50	25,97	25,97	24,22						23,97
Proteínas (g)	30,70	29,21	35,35	35,35	23,14						30,75
Carbohidratos (g)	105,00	78,47	89,19	89,19	67,75						85,92
PRIMER PLATO	<b>JORNADA GASTRONÓMICA EE.UU.</b>		Arroz c/tomate	Patatas guisadas	Sopa de cocido	Espaguetis c/pisto					
SEGUNDO PLATO			Cinta de lomo empanada	Pollo a la plancha	Cocido completo	Merluza en salsa verde					
GUARNICIÓN			con ensalada	con champiñones	con verduras	con guisantes					
POSTRE	New york salad		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada					
PAN	Sausages with chips		Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco					
	Special dessert										
Energía (kcal)			694,81	665,82	823,91	656,61					710,29
Lípidos (g)			17,57	21,71	25,68	25,94					22,73
Proteínas (g)			34,01	35,00	42,93	23,95					33,97
Carbohidratos (g)			103,64	82,76	106,38	82,62					93,85
PRIMER PLATO	Arroz con verduras	Crema de zanahoria	Lentejas con verduras	Coditos c/tomate	<b>DÍA NO LECTIVO</b>						
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa	Albóndigas caseras	Cazón adobado	Quesadillas de pollo							
GUARNICIÓN	y maíz y lechuga	a la jardinera	con ensalada	con tomate aliñado							
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada							
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco							
Energía (kcal)	625,16	823,91	744,87	701,74						723,92	
Lípidos (g)	29,75	25,68	24,68	20,87						25,25	
Proteínas (g)	26,72	42,93	30,88	26,60						31,78	
Carbohidratos (g)	63,28	106,38	104,85	102,17						94,17	
PRIMER PLATO	<b>FELIZ SEMANASANTA</b>										
SEGUNDO PLATO											
GUARNICIÓN											
POSTRE											
PAN											
Energía (kcal)											0,00
Lípidos (g)											0,00
Proteínas (g)											0,00
Carbohidratos (g)											0,00

CONSEJO DE MARZO

No olvides cepillar tus dientes después de cada comida, lo que dura una canción



MEDIA MENSUAL



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



			JUEVES 01		VIERNES 02
PRIMER PLATO			Brócoli hervido		Verduras al horno
SEGUNDO PLATO			Merluza al horno con patatas		Salmón con aguacate
GUARNICIÓN			LECHE / FRUTA		LECHE / FRUTA
POSTRE			PAN BLANCO		PAN BLANCO
PAN					
	LUNES 05	MARTES 06	MIERCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
PRIMER PLATO	Crema de verduras	Revuelto de setas con tomate aliñado	Espárragos	Acelgas rehogadas	Rösti de calabacín
SEGUNDO PLATO	Pescado al limón con ensalada		Pollo con salsa de champiñones	Tiras de ternera con zanahora rallada	Parrochas con tomate asado
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PRIMER PLATO	Berenjenas a la plancha	Verduras al wok	Sopa de fideos	Espárragos salteados	Sopa de verduras
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa	Emperador al horno con patatas	Cinta de lomo con champis	Filete de pavo con maíz y zanahoria	Pescaito al horno con patatas
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PRIMER PLATO	Crema de zanahoria	Ensalada de arroz con melva	Sopa de pescado	Crema de calabaza	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
SEGUNDO PLATO	Cinta de sajonia con ensalada		Tortilla paisana	Jamoncitos al horno con ensalada	
GUARNICIÓN					
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	
	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PRIMER PLATO	<b>SEMANA SANTA</b>				
SEGUNDO PLATO					
GUARNICIÓN					
POSTRE					
PAN					

SUGERENCIAS DE RECETA

**Rösti de calabacín**

Pelamos un calabacín grande, lo rallamos y lo escurrimos bien.

En un bol batimos un huevo y añadimos el calabacín y salpimentamos al gusto.

Seguidamente ,añadimos una cuchara de harina, de maicena, de levadura, de pan rallado y de parmesano. Calentamos como tortitas en el sartén.



**Pescadito al horno**

Calentar el horno. Pelar y cortar las patatas, sazonarlas con aceite de oliva, ajo picado, sal y pimienta. Coloca sobre una bandeja de horno hasta que queden crujientes.

Colocar cada uno de los filetes de pescado blanco con la piel hacia abajo sobre las patatas. Encima de cada pedazo de pescado poner una cucharada de mantequilla y 2 rodajas de limón. Hornear.



**Salmón con salsa de aguacate**

Prepara salsa verde con ¼ de taza de cilantro, 2 cucharadas de cebolla roja y 2 aguacates cortados en cubitos. Mezcla todo y reserva. Haz el salmón a la plancha con un poco de aceite y sal. Sirve el salmón con una

cucharada grande de la mezcla de aguacate y zumo de limón recién exprimido.





Tras revisar los siguientes menús del mes de marzo del 2018:

- infantil
- basal y opciones
- sin glúten
- sin huevo
- sin lactosa
- sin marisco
- sin pescado
- sugerencias de cenas


Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:
D/ ña.
Fecha y firma:



Por parte de la nutricionista:
Gloria Espino (nº asociada 3075)
Fecha y firma:



Por parte de la empresa:
D. Jose Ignacio Canseco
Fecha y firma:

