

# MENÚS COMEDORES ESCOLARES MARZO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DÍA 1)</b>					Macarrones a la boloñesa. <b>Contiene: gluten, huevo.</b> Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: huevo, pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b> Kcal:728.79 Prot:30.4 H.C.:131 Lípi:20.75
<b>2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)</b>	Judías pintas estofadas con patata, cebolla, pimientos, laurel, tomate y zanahoria. <b>Contiene: legumbres.</b> Pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, zanahoria, champiñones, espárragos y guisantes). <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:784.8 Prot:61.79 H.C.:112.4 Lípi:21.3	Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, tomate y brócoli) y puntas de calamar. <b>Contiene: gluten, pescado, crustáceos, moluscos.</b> Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:761.9 Prot:16.9 H.C.:195 Lípi:27.9	Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, tomate, ajo, laurel) con arroz <b>Contiene: legumbres.</b> Cuadrados de merluza a la andaluza con lechuga y zanahoria. <b>Contiene: gluten, pescado.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:740 Prot:34 H.C.:184 Lípi:22.3	Sopa de picadillo con fideos. <b>Contiene: gluten, huevo.</b> Lomo de cerdo con ensalada. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:781.8 Prot:40.5 H.C.:94.2 Lípi:47.9	Puré de verduras (patata, judías verdes, guisantes y zanahoria) con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: legumbres.</b> Palometa en salsa de tomate y cebolla. <b>Contiene: pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b> Kcal:721.8 Prot:31.7 H.C.:165.3 Lípi:32.08
<b>3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)</b>	Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b> Ternera guisada con macedonia de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes). <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:793.9 Prot:68.9 H.C.:108.3 Lípi:20.8	Arroz con pollo y verduras (pimiento, calabacín, zanahoria, tomate y brócoli) <b>Contiene: gluten.</b> Tortilla francesa con lechuga y maíz. <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:777.5 Prot:26.4 H.C.:121.5 Lípi:32.1	Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, ajo, laurel, patata y calabaza. <b>Contiene: legumbres.</b> Atún en salsa marinera (pimiento choricero, cebolla y tomate). <b>Contiene: gluten, pescado.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:714.6 Prot:48.5 H.C.:107.3 Lípi:21.68	Patatas cocidas con judías verdes y aceite de oliva virgen. Pechuga de pollo con tomate casero. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:713.16 Prot:37.6 H.C.:98.71 Lípi:18.6	Garbanzos guisados con verduras (patata, cebolla, pimiento, tomate, laurel y zanahoria). <b>Contiene: legumbres.</b> Bacalao empanado al horno con ensalada. <b>Contiene: gluten, pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b> Kcal:736.34 Prot:27.89 H.C.:125.5 Lípi:25.14
<b>4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)</b>	Arroz blanco con tomate. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga. <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:711.28 Prot:20.2 H.C.:187.7 Lípi:24.05	Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, tomate, ajo, laurel). <b>Contiene: legumbres.</b> Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:759.8 Prot:53.9 H.C.:175.7 Lípi:19.7	Puré de calabaza zanahoria y puerro con aceite de oliva virgen. Merluza en salsa vasca con guisantes. <b>Contiene: gluten, pescado, legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:744.2 Prot:41.5 H.C.:175.3 Lípi:23.8	Espaguetis con atún. <b>Contiene: gluten, huevo, pescado.</b> Ragout de pavo con macedonia de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y guisantes). <b>Contiene: gluten, legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:803.04 Prot:49.74 H.C.:130.08 Lípi:20.76	Judías pintas (cebolla, pimientos, laurel y tomate) con arroz. <b>Contiene: legumbres.</b> Boquerones en Tempura con lechuga y mayonesa. <b>Contiene: gluten, huevo, pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b> Kcal:749.8 Prot:48.02 H.C.:87.8 Lípi:22.85
<b>5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)</b>	Puré de calabacín con aceite de oliva virgen. Tilapia en salsa de tomate y cebolla. <b>Contiene: pescado.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:703.05 Prot:20.98 H.C.:153.9 Lípi:37.77	Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: gluten, huevo.</b> Completo: garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo. <b>Contiene: legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:785.6 Prot:42.5 H.C.:179.2 Lípi:34.6	Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, tomate, calabacín y brócoli) <b>Contiene: gluten.</b> Tortilla de atún con ensalada. <b>Contiene: huevo, pescado.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:794.07 Prot:19.59 H.C.:147.7 Lípi:13.79	Judías blancas estofadas con patata, cebolla, tomate, ajo, laurel y zanahoria. <b>Contiene: legumbres.</b> Burguer meat con ensalada. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten.</b> Kcal:729.17 Prot:34 H.C.:187.6 Lípi:19.89	Patatas guisadas con verduras (judías verdes, calabaza, cebolla, tomate, pimientos, ajo, laurel y pimentón) <b>Contiene: pescado.</b> Palometa a la vizcaína. <b>Contiene: pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: gluten, leche.</b> Kcal:730.33 Prot:44.17 H.C.:147.9 Lípi:33.13

*CENAS SUGERIDAS EN EL MES...*

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DÍA 1)</b>					Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo con arroz pilaf. Fruta y pan.
<b>2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)</b>	Ensalada de pasta. Mero con ensalada. Fruta y pan.	Verduras cocidas. Filete de pollo con tomate natural. Yogur y pan.	Calabacín horneado con queso. Salchichas de pavo con quinoa salteada. Fruta y pan.	Patatas y pimientos. Huevos. Yogur y pan.	Empanada. Queso con ensalada. Fruta y pan.
<b>3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)</b>	Puré de patata con aceite de oliva virgen. Lenguado con ensalada. Fruta y pan.	Judías verdes con tomate. Merluza con ensalada. Yogur y pan.	Calabacín horneado con queso. Lomo de cerdo con lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Arroz tres delicias. Huevos. Yogur y pan.	Pisto manchego. Hamburguesa de ternera con lechuga y maíz. Fruta y pan.
<b>4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)</b>	Guisantes con jamón. Atún con tomate. Fruta y pan.	Ensalada de caballa. Rollitos de york con espárragos. Yogur y pan.	Arroz milanesa. Pollo a la plancha con lechuga. Fruta y pan.	Ensaladilla rusa. Lenguado con ensalada. Yogur y pan.	Sopa de ave. Salchichas con ensalada. Fruta y pan.
<b>5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)</b>	Arroz blanco. Merluza con ensalada. Fruta y pan.	Espinacas al estilo del Huecar. Mero a la plancha con mayonesa. Yogur y pan.	Calabacín salteado con cebolla. Pavo con ensalada. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Yogur y pan.	Guisantes con jamón. Pollo plancha con ensalada. Fruta y pan.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.