

MES: Marzo 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p><b>1</b> Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.190/524 GT:18 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>4</b> Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.192/524 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>5</b> Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.931/462 GT:18 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>6</b> Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.906/456 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>7</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.317/554 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>8</b> Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.155/516 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p><b>11</b> Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.961/469 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>12</b> Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.950/466 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p><b>13</b> Espirales (eco.) con tomate y cebolla Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.060/493 GT:17 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>14</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan (eco.) VE:2.005/480 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>15</b> Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado en salsa provenzal Patata parisina noisette horneada con AOVE Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.179/521 GT:21 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p><b>18</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Yogur y pan (eco.) VE:2.237/535 GT:20 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>19</b> Crema de patata, romanesco y quinoa Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.960/469 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>20</b> Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.837/440 GT:19 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>21</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.115/506 GT:16 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>22</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.146/513 GT:21 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p><b>25</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>26</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Crema de patata, espinaca y brócoli (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>27</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.043/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>28</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p><b>29</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>

MES: MARZO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 CREMA DE CHAMPIÑÓN  PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA  FRUTA PAN
04 PISTO DE VERDURAS  LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL  FRUTA PAN	05 ESPINACAS REHOGADAS  SAN JACOBO  LECHE PAN	06 CREMA DE CALABAZA  MERLUZA EN SALSA VERDE  FRUTA PAN	07 ARROZ AL CURRY  REVUELTO DE CALABACÍN  FRUTA PAN	08 SOPA DE AVE CON MARAVILLA  PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA  YOGUR NATURAL PAN
11 COLIFLOR GRATINADA  ABADEJO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL  FRUTA PAN	12 CREMA DE ZANAHORIA  LIBRITOS DE LOMO CASERO  YOGUR DE SABORES PAN	13 SALTEADO DE VERDURAS  LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO  LECHE PAN	14 ARROZ CON TOMATE  TORTILLA DE QUESO  FRUTA PAN	15 BRÓCOLI REHOGADO  BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ  FRUTA PAN
18 GUISANTES SALTEADOS CON AJO  MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA  FRUTA PAN	19 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO  LECHE PAN	20 CREMA DE CALABACÍN  BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO  FRUTA PAN	21 PISTO DE VERDURAS  LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL  YOGUR DE SABORES PAN	22 ESPINACAS REHOGADAS  MUSLO DE POLLO CON PATATA  FRUTA PAN
25 RECOMENDACIÓN FESTIVO SALTEADO DE VERDURAS  EMPANADILLAS DE ATÚN  FRUTA PAN	26 RECOMENDACIÓN FESTIVO SOPA DE AVE CON MARAVILLA  LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL  YOGUR NATURAL PAN	27 RECOMENDACIÓN FESTIVO CREMA DE CHAMPIÑÓN  PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA  FRUTA PAN	28 RECOMENDACIÓN FESTIVO BRÓCOLI REHOGADO  ABADEJO EN SALSA VERDE  FRUTA PAN	29 RECOMENDACIÓN FESTIVO ARROZ AL CURRY  REVUELTO DE CALABACÍN  LECHE PAN