

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

**FRUTAS MARZO:** LIMÓN, KIWI, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PIÑA, PLÁTANO Y POMELO.

**VERDURAS MARZO:** ALCACHOFA, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLES DE BRUSELAS, COLIFLOR, ESPÁRRAGOS, GUISANTES, HABAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, LOMBARDA, NABO, PATATA, PIMIENTO, PUERRO, REMOLACHA, REPOLLO Y ZANAHORIA



\* PROCEDENCIA ECOLÓGICA



**6 LUNES**  
**PAELLA DE VERDURAS**  
 VEGETABLE *PAELLA*  
**SALMÓN A LA PLANCHA CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 GRILLED SALMON WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PERA**  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
705	67	13,8	40,7	6,5	82,6	3,5	226

**7 MARTES**  
**ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA**  
 WHITE BEAN STEW WITH CARROT  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**PAN**  
 BREAD  
**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	89,5	25,2	23,2	4,3	264	8,2	1322

**8 MIÉRCOLES**  
**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PURÉE  
**LOMO DE CERDO EN SALSAS DE ZANAHORIA CON ARROZ INTEGRAL**  
 PORK FILLET IN CARROT SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE  
**PAN**  
 BREAD  
**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
671	93,6	23	22,1	4,9	233	10,9	1115

**9 JUEVES**  
**SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**  
 VERMICELLI SOUP  
**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO  
**PAN**  
 BREAD  
**MANZANA ROYAL GALA**  
 ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	90,3	25	22,5	5,4	239	9,8	1133

**10 VIERNES**  
**ESPAGUETIS REHOGADOS CON CHAMPIÑONES**  
 SAUTÉED SPAGHETTI WITH MUSHROOMS  
**BACALAO AL VAPOR CON PISTO**  
 STEAMED COD WITH RATATOUILLE  
**PAN**  
 BREAD  
**GELATINA**  
 JELLY FRUIT

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
676	84,6	26,8	25	7	362	5,1	164

**13 LUNES**  
**BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA**  
 STEAMED BROCCOLI WITH CARROT  
**POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
 CHICKEN IN GARLIC SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD  
**PAN**  
 BREAD  
**MANZANA GOLDEN**  
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
506	56,1	20,8	4,2	195	4,1	1345	1753

**14 MARTES**  
**LENTEJAS ECOLÓGICAS \* CON PATATA Y ZANAHORIA**  
 ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH POTATO AND CARROT  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA**  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE, CARROT AND BEETROOT SALAD  
**PAN**  
 BREAD  
**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	76,2	31,9	21,9	4	176	10,1	701

**15 MIÉRCOLES**  
**PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA**  
 RIOJANA STYLE POTATO STEW  
**CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 PORK CHOP WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PERA**  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
646	60,7	24,4	31,7	10,2	188	3,7	390

**16 JUEVES**  
**CREMA DE CALABAZA**  
 PUMPKIN CREAM  
**FILETE RUSO CASERO CON ARROZ SALTEADO**  
 HAMBURGER WITH SAUTÉED RICE  
**PAN**  
 BREAD  
**MANZANA ROYAL GALA**  
 ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	77,4	32,2	27,3	10,2	250	4,1	416

**17 VIERNES**  
**MACARRONES A LA NAPOLITANA**  
 NEAPOLITAN STYLE MACARONI  
**MERLUZA A LA PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS**  
 GRILLED HAKE WITH GRILLED VEGETABLES  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	94,3	25	21,5	4,1	197	7	250

**20 LUNES**  
**DÍA FESTIVO**  
 DAY-OFF  


**21 MARTES**  
**JUDÍAS VERDES AL AJILLO**  
 SAUTÉED GREEN BEANS IN GARLIC SAUCE  
**FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS**  
 CHICKEN FILLET WITH FRENCH FRIES  
**PAN**  
 BREAD  
**MANZANA ROYAL GALA**  
 ROYAL GALA APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
555	45	19,5	31,7	7,2	221	3,9	187

**22 MIÉRCOLES**  
**ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS**  
 WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE  
**TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
 POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**PAN**  
 BREAD  
**MANDARINA**  
 TANGERINE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	86,9	24,8	26,2	4,8	276	8,4	1315

**23 JUEVES**  
**SOPA DE VERDURAS Y POLLO CON ESTRELLITAS**  
 VEGETABLE AND CHICKEN SOUP WITH STAR PASTA  
**MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON PATATAS DADO**  
 PORK LOIN STEW IN SAUCE WITH DICED POTATOES  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PERA**  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	50,3	31	37	11,4	105	5,7	251

**24 VIERNES**  
**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* SALTEADOS CON VERDURAS**  
 SAUTÉED ECOLOGICAL CHICKPEA WITH VEGETABLE  
**PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA**  
 STEAMED YOUNGHAKES WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD  
**PAN**  
 BREAD  
**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
681	85,1	27,7	24,9	4,9	396	10,6	1582

**27 LUNES**  
**ESPIRALES EN SALSAS DE TOMATE**  
 SPIRAL PASTA IN TOMATO SAUCE  
**POLLO EN SALSAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
 CHICKEN IN SAUCE WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**MANZANA GOLDEN**  
 GOLDEN APPLE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
570	69,1	18,4	22,7	5,4	179	3,2	468

**28 MARTES**  
**SOPA DE COCIDO CON FIDEOS**  
 VERMICELLI SOUP  
**GARBANZOS ECOLÓGICOS \* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO**  
 ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO  
**PAN**  
 BREAD  
**PERA**  
 PEAR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
663	88,2	25,1	22,5	5,1	298	9,5	1129

**29 MIÉRCOLES**  
**PURÉ DE VERDURAS**  
 VEGETABLE PURÉE  
**LOMO DE CERDO EMPANADO CON PATATAS FRITAS**  
 BREADED PORK FILLET WITH FRENCH FRIES  
**PAN INTEGRAL**  
 WHOLE-GRAIN BREAD  
**PLÁTANO**  
 BANANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	95,2	26,7	22,7	5,1	207	9,7	972

**30 JUEVES**  
**MENÚ INTERNACIONAL: EE.UU.**  
**PATATAS AL HORNO ESPECIADAS**  
 SPICY ROAST POTATOES  
**FILETE RUSO CASERO CON ENSALADA AMERICANA**  
 HAMBURGER WITH AMERICAN SALAD  
**PAN**  
 BREAD  
**GELATINA**  
 JELLY FRUIT 

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	81,4	22	26,6	8,8	298	12,3	730

**31 VIERNES**  
**NO LECTIVO**  
 DAY-OFF  
  
**¡¡¡FELICES VACACIONES DE SEMANA SANTA!!!**

