

# Menú de: MARZO 2024 Sin gluten

Lunes



**4** Kcal 627 HC 79 Lip 26 Prot 18

Crema de calabaza natural  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

**11** Kcal 684 HC 89 Lip 25 Prot 25

Guiso de patatas con chorizo  
San Jacobo de jamón casero  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**18** Kcal 702 HC 70 Lip 34 Prot 29

Guisantes salteados con ajo y cebolla  
Huevos revueltos con patatas y salchichas  
Fruta de temporada

Martes



**5** Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de cocido (fideos sin gluten)  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

**12** Kcal 655 HC 79 Lip 20 Prot 38

Alubias blancas guisadas  
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**19** Kcal 610 HC 88 Lip 16 Prot 28

Arroz salteado con boloñesa de carne  
Filete de abadejo a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

Miércoles



**6** Kcal 622 HC 88 Lip 17 Prot 30

Arroz con pollo y verduras  
Tilapia con ajos confitados y perejil  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

**13** Kcal 714 HC 98 Lip 26 Prot 20

Crema Vichy  
Arroz con salsa de tomate y huevo frito  
Yogur

**20** Kcal 655 HC 67 Lip 26 Prot 38

Alubias blancas con calabaza  
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras  
Salteado de guisantes y zanahorias  
Helado

Jueves



**7** Kcal 747 HC 87 Lip 27 Prot 39

Alubias guisadas con zanahorias  
Caldera de cerdo duroc en salsa especiada y orégano  
Salteado de verduras  
Fruta de temporada

**14** Kcal 603 HC 80 Lip 18 Prot 30

Sopa de animalitos s/g con juliana de verdura  
Carrillera en salsa Española  
Patatas panadera  
Fruta de temporada

**21** Kcal 735 HC 87 Lip 32 Prot 21

Crema de zanahoria natural  
Finger de pollo  
Patatas fritas  
Yogur

Viernes

**1** Kcal 617 HC 94 Lip 14 Prot 28

Arroz blanco con tomate frito  
Solomillo de atún a la plancha, jurel hasta 3ª primaria  
Menestra salteada  
Fruta de temporada

**8** Kcal 652 HC 99 Lip 14 Prot 31

Macarrones s/g con salsa de tomate  
Filete de abadejo en tempura (harina de maíz)  
Ensalada de tomate y cebolla  
Yogur

**15** Kcal 661 HC 97 Lip 18 Prot 27

Macarrones s/g al pomodoro  
Suprema de merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**22**

**NO LECTIVO**



Semana Santa

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A LOS DEMÁS ANTES QUE A MÍ

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.