



***Sugerencia del mes del Chef**
Marzo saludable



Mon 3	Tue 4	Wed 5	Thu 6	Fri 7
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Macarrones ecológicos carbonara Bio macaroni carbonara ADO: GH</p> <p>Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria Baked belly hake with salad ADO: P</p> <p>Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p>Menestra de verdura, puerro, zanahoria, patata, calabacín y judías verdes Vegetables stew</p> <p>Fte de pollo empanado con patatas Grilled chicken breast with chips ADO: GH</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 721 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 91</p>	<p>Paella de pollo Chicken paella</p> <p>Filete de merluza horno con ensalada mixta Baked limanda with salad ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 677 Prot. 25 Lip. 62 H.C. 54</p>	<p>Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH</p> <p>Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 615 Prot. 24 Lip. 57 H.C. 51</p>
<p>10</p> <p>Sopa de picadillo Egg and ham soup ADO: GH</p> <p>Filete de pescadilla rebozado con lechuga, zanahoria y aceitunas Hake fillet breaded with lettuce, carrot and olives ADO: P</p> <p>Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 633 Prot. 30 Lip. 21 H.C. 77</p>	<p>11</p> <p>Judías blancas estofadas White beans stew</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mixta, maíz y aceitunas Potato omelette with mixed salad, corn and olives ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 688 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 85</p>	<p>12</p> <p>Crema de espinacas Spinach cream</p> <p>Pollo cocinado en salsa con cous cous Chicken stew with cous cous ADO: GH</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 722 Prot. 30 Lip. 20 H.C. 94</p>	<p>13</p> <p>Arroz blanco con verduras, pimiento, zanahoria, tomate White rice with vegetables: pepper, carrot, tomato</p> <p>Bacalao asado con lechuga y maíz Baked cod with salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 627 Prot. 29 Lip. 17 H.C. 86</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes ecológicas con tomate casero Sautéed bio green beans</p> <p>Ragout de pavo con patata dado Turkey ragout with diced potatoes</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 772 Prot. 37 Lip. 37 H.C. 74</p>
<p>17</p> <p>Espaguetis integrales con verduras Wholemeal spaghetti with vegetables ADO: GH</p> <p>Merluza salsa marinera con calabacín y zanahoria Baked hake with salad ADO: P</p> <p>Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 634 Prot. 31 Lip. 24 H.C. 67</p>	<p>18</p> <p>Puré de calabacín ecológico con patata, zanahoria Bio courgette puree ADO: GH</p> <p>Pollo asado con arroz integral Roast chicken with rice ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 658 Prot. 28 Lip. 13 H.C. 102</p>	<p>19</p> <p>Brocolí con jamón Broccoli with ham</p> <p>Filete de merluza al horno con lechuga y remolacha Baked hake with salad ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 49 H.C. 60</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH</p> <p>Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 615 Prot. 24 Lip. 57 H.C. 51</p>	<p>21</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mixta Omelette with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 739 Prot. 37 Lip. 32 H.C. 76</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate Macaronni with tomato sauce ADO: GH</p> <p>Merluza al limón con lechuga y zanahoria Baked hake in lemon sauce with salad ADO: P</p> <p>Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 680 Prot. 30 Lip. 18 H.C. 100</p>	<p>25</p> <p>Patatas guisadas con ternera Stewed potatoes with beef</p> <p>Fte de pollo con pisto Grilled chicken breast with ratatouille ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 632 Prot. 24 Lip. 34 H.C. 54</p>	<p>26</p> <p>Lentejas eco guisadas con chorizo Lentils stew with "chorizo"</p> <p>Tortilla con pavo, lechuga, maíz y aceitunas Omelet with turkey, lettuce, corn and olives ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p>27</p> <p>Paella de verduras Vegetable paella</p> <p>Fte. de pescadilla rebozado con lechuga, zanahoria y aceitunas Baked hake with salad ADO: GHP</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 625 Prot. 27 Lip. 14 H.C. 97</p>	<p>28</p> <p>Brócoli salteado Sautéed broccoli</p> <p>Cinta de lomo plancha con patatas fritas Grilled pork loin with french fries</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 82</p>
<p>31</p> <p>Fideuá de pollo Chicken fideua ADO: GH</p> <p>Bacalao en salsa con lechuga y remolacha Baked cod with salad ADO: P</p> <p>Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 689 Prot. 32 Lip. 65 H.C. 38</p>	<p>1</p> <p>ABRIL</p>	<p>2</p> <p>ABRIL</p>	<p>3</p> <p>ABRIL</p>	<p>4</p> <p>ABRIL</p>

Leyenda:
Kcal: Kícalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E |
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F |
Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada

Aguacate, fresa, kiwi, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano y pomelo.

Verduras de temporada

Acelga, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, lombarda, endivia, escarola, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pimiento rojo, puerro y repollo.

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3 NO LECTIVO	4 - Sopa de verdura - Calamares rebozados - Fruta	5 - Sopa de estrellas - Pescado horno - Fruta	6 - Pasta salteada - Tortilla francesa - Fruta	7 - Puré de calabacín - Croquetas caseras - Fruta
10 - Pure zanahoria - Gallo a la plancha - Fruta	11 - Ensalada - Filete ternera - Fruta	12 - Pasta salteada - Lomo adobado - Fruta	13 - Pisto - Filete pollo plancha - Fruta	14 - Sopa de fideos - Tortilla de patata - Fruta
17 - Acelgas con patatas - Lomo plancha - Fruta	18 - Arroz blanco - Filete de merluza - Fruta	19 - Pisto - Tortilla de pavo - Fruta	20 - Ensalada variada - Gallo al horno - Fruta	21 - Pisto - Filete rusos - Fruta
24 - Guisantes con jamón - Lomo asado - Fruta	25 - Judías verdes salteadas - Merluza plancha con tomate - Fruta	26 - Sopa de fideos - Pescadilla rebozada ensalada - Fruta	27 - Calabacín salteado - Pavo plancha con ensalada - Fruta	28 - Ensalada pasta - Boquerones rebozados - Fruta
31 - Ensalada - Filete ternera - Fruta	1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL	4 ABRIL

Llega la primavera

Realiza actividades al aire libre



Reciclar ayuda a cuidar el planeta



CUTASA