



MENÚ MARZO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DEL 3 AL 6	Arroz con verduras Tortilla de patatas Fruta	Macarrones con salsa de tomate Lenguado al horno con patatas a la provenzal Fruta	Borraja cocida con patatas Lomo con salsa de tomate Yogur	Crema de calabacín Pollo asado con patata panadera Fruta	FIESTA
<i>Recomendación cena</i>	<i>Pasta, carne, lácteo</i>	<i>Verduras, huevo, lácteo.</i>	<i>Verdura, pescado, fruta</i>	<i>Sopa, huevo., lácteo</i>	
7 – 12 años	759 Kcal. Prot 29gr. Lip 25gr. Hc 90gr	780Kcal. Prot 43gr. Lip.27gr. Hc. 84gr.	Kcal 774. Prot 60gr. Lip 31gr. Hc 77gr	Kcal 750 Prot 38gr. Lip 26gr Hc 77gr.	
3- 6 años	531 kcal. Prot 20gr Lip 17gr. Hc 63gr.	546 Kcal. Prot 30gr. Lip 19 gr. Hc 59gr.	Kcal 542. Prot 42 gr. Lip 22gr. Hc 53gr.	Kcal 526 Prot. 26gr. Lip 18gr. Hc 54gr.	
DEL 10 AL 14	Lacitos con salsa de tomate Pavo a la plancha Fruta	Brócoli cocido con patatas Hamburguesa de pollo Yogur	Alubias blancas Merluza en salsa verde Ensalada Fruta	Sopa de verduras Lomo con patatas panaderas Ensalada Fruta	Menestra de verduras Tortilla de patata Fruta
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verduras, pescado, fruta.</i>	<i>Sopa carne, lacteo.</i>	<i>Ensalada, pescado, lácteo</i>	<i>Verdura, carne, lácteo</i>	<i>Arroz, pescado, fruta</i>
7- 12 años	789 kcal. Prot 45gr. Lip. 27gr Hc.76gr	771 kcal. Prot 40 gr. Lip. 32 gr Hc.60 gr	750 Kcal Lip 21gr. Prot 46gr Hc 50gr	Kcal 780 Lip 25gr. Prot 36gr. Hc 50 gr	700 Kcal. Lip 28gr Prot 42gr Hc 57gr.
3- 6 años	552kcal. Prot. 31gr. Lip. 19gr. H53gr.	539 kcal. Prot. 28 gr. Lip 22.gr. Hc 42 gr.	525 Kcal Lip 14gr Prot 32gr. Hc 35 gr.	46 kcal. Lip 17gr. Prot 25gr. Hc 31 gr.	490 kcal. Lip 19 gr. Prot 29 gr. Hc. 39gr.
DEL 17 AL 21	Sopa de ave Bacalao con tomate Fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	Acelga con patatas Lomo a la plancha Ensalada Yogur	Macarrones boloñesa Pavo a la plancha Fruta	Judías verdes Ternera Guisada Fruta
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verdura, carne, lácteo</i>	<i>Verduras, carne, lácteo</i>	<i>Sopa, huevo, lácteo</i>	<i>Ensalada, pescado, lácteo</i>	<i>Pasta, huevo, lácteo</i>
7 a 12 años	Kcal 780 Lip 25gr. Prot 36gr. Hc 50 gr	797kcal. Prot 36gr. Lip 29gr. Hc 80gr.	794 kcal. Prot 50gr Lip. 32gr. Hc 65gr	795 Kcal Lip 27gr. Prot 43gr Hc97gr	750 Kcal. Prot 37gr. Lip 21gr.Hc 60 gr.
3 a 6 años	46 kcal. Lip 17gr. Prot 25gr. Hc 31gr.	557 kcal. Prot 25 gr. Lip 20 gr. Hc 56gr	555kcal. Prot 35gr Lip. 22gr. Hc 54gr	556 Kcal Lip 24gr Prot 30gr. Hc67 gr.	525 kcal. Prot 25gr. Lip 15gr. Hc 42 gr
DEL 24 AL 28	Lacitos con salsa boloñesa Merluza a la romana Fruta	Menestra Lomo a la plancha Fruta	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata Fruta	Arroz con salsa de tomate salchichas frescas Yogur	Pure de calabacín Pavo estofado Yogur
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verduras, pescado, lácteo</i>	<i>Sopa carne, lacteo.</i>	<i>Verduras, carne, lácteo</i>	<i>Verdura, carne, lácteo</i>	<i>Verdura, pescado, fruta</i>
7 a 12 años	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.	771 kcal. Prot 40 gr. Lip. 32 gr Hc.60 gr	797kcal. Prot 36gr. Lip 29gr. Hc 80gr.	790 kcal Lip 35gr. Prot 26gr. Hc 66 gr	725Kcal. Prot 33gr. Lip 27gr. Hc 86gr
3 a 6 años	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.	539 kcal. Prot. 28 gr. Lip 22.gr. Hc 42 gr.	557 kcal. Prot 25 gr. Lip 20 gr. Hc 56gr	553 kcal. Lip 26gr. Prot 19gr. Hc 47 gr.	507 Kcal. Prot 23gr. Lip 19gr. Hc 60gr.
DÍA 31	Brócoli cocido con patatas Lomo a la plancha Fruta	<p style="text-align: center;">Todas las comidas serán servidas con ensalada, pan, pan integral (dos días a la semana) y agua.</p> <p style="text-align: center;">Este menú puede contener gluten, crustáceos, huevos, pescado, soja, lácteos, frutos de cáscara, apio, sulfitos, moluscos.</p>			
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verduras carne, lácteo</i>				
7 a 12 años	717 Kcal. Prot 37gr. Lip 23gr. Hc 45gr				
3 a 6 años	502kcal. Prot 20gr Lip 17gr. Hc 31gr.				

MENÚ MARZO