

Marzo



LUNS 1-mar.	MARTES 2-mar.	MÉRCORES 3-mar.	XOVES 4-mar.	VENRES 5-mar.
SOPA XULIANA CON FIDEUS COSTELA ASADA CON PATACAS IOGUR/FROITA HC: 49,5 % - G: 26,6 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 14,32 g Alérxenos: Cea recomendada: ENSALADA VARIADA FROITA	GUIZO DE FABAS XURELO CON PISTO E PATACA AO FORNO FROITA HC: 51,4 % - G: 25,1 % - Pr: 23,5 % - Fibra: 17,7 g Alérxenos: Cea recomendada: COSTELETA EMPANADA LÁCTEO	CREMA DE BRÓCOLI LASAÑA DE CARNE E VERDURAS IOGUR/FROITA HC: 49,8 % - G: 33,5 % - Pr: 16,7 % - Fibra: 16,5 g Alérxenos: Cea recomendada: ESCALOPÍNS DE VERDURAS FROITA	CALDO GALEGO FIDEUÁ DE PEIXE FROITA HC: 54,2 % - G: 25,8 % - Pr: 20 % - Fibra: 13,04 g Alérxenos: Cea recomendada: VERDURIÑAS REFOGADAS C/XAMÓN LÁCTEO	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA FROITA HC: 39,8 % - G: 44,7 % - Pr: 15,5 % - Fibra: 12,76 g Alérxenos: Cea recomendada: SARDIÑAS EN TOMATE LÁCTEO
LUNS 8-mar.	MARTES 9-mar.	MÉRCORES 10-mar.	XOVES 11-mar.	VENRES 12-mar.
XUDIÁS CON CHOURIZO PAELLA DE POLO CON VEXETAIS NATILLAS/FROITA HC: 46,7 % - G: 35,2 % - Pr: 18,1 % - Fibra: 10,56 g Alérxenos: Cea recomendada: SALMÓN AO FORNO C/ BRÓCOLI FROITA	LENTELLAS VEXETAIS XAMÓN ASADO CON PATACA AO FORNO E SALSA DE COGOMELO FRUTA HC: 41,9 % - G: 34,9 % - Pr: 23,3 % - Fibra: 18,06 g Alérxenos: Cea recomendada: FABAS SALTEADAS CON PAVO E COGOMELO LÁCTEO	PASTA CON TOMATE E QUEIXO SALMÓN CON VERDURAS E PATACA IOGUR/FROITA HC: 48,7 % - G: 29,9 % - Pr: 21,4 % - Fibra: 12,1 g Alérxenos: Cea recomendada: FABAS VEXETAIS FROITA	CREMA DE CABAZA E CENORIA FRAXIÑAS RECHEAS FROITA HC: 37,8 % - G: 48,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g Alérxenos: Cea recomendada: BURGUER DE PESCADA E QUINOA LÁCTEO	SOPA DE LETRAS PEIXE BRANCO GUISADO CON ARROZ FROITA HC: 43,5 % - G: 28,8 % - Pr: 27,7 % - Fibra: 9,21 g Alérxenos: Cea recomendada: VERDURAS CON OVO AO FORNO LÁCTEO
LUNS 15-mar.	MARTES 16-mar.	MÉRCORES 17-mar.	XOVES 18-mar.	VENRES 19-mar.
CREMA DE VERDURAS MILANESA CON PATACAS IOGUR/FROITA HC: 43,8 % - G: 41,3 % - Pr: 14,9 % - Fibra: 12,51 g Alérxenos: Cea recomendada: XUDIÁS SALTEADAS C/PESCADA E TOM. FROITA	MENESTRA DE VERDURAS REFOGADAS PEIXE AZUL CON PATACA COCIDA FROITA HC: 36,5 % - G: 36,7 % - Pr: 26,8 % - Fibra: 12,57 g Alérxenos: Cea recomendada: SANDWICH LÁCTEO	GARAVANZOS ESTOUFADOS PASTA CON TAQUIÑOS DE POLO E SALSA DE COGOMELOS FROITA HC: 46,6 % - G: 30 % - Pr: 23,4 % - Fibra: 13,9 g Alérxenos: Cea recomendada: ENSALADA DE LENTELLAS LÁCTEO	SOPA DE VERDURAS ALBÓNDEGAS CON ARROZ IOGUR/FROITA HC: 52 % - G: 35 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 10,22 g Alérxenos: Cea recomendada: TOMATE RECHEO DE RINCHA FROITA	
LUNS 22-mar.	MARTES 23-mar.	MÉRCORES 24-mar.	XOVES 25-mar.	VENRES 26-mar.
LENTELLAS Á CASEIRA PASTA CON BOLONESA DE ATÚN IOGUR/FROITA HC: 58,1 % - G: 26,7 % - Pr: 15,2 % - Fibra: 9,99 g Alérxenos: Cea recomendada: BROCHETA POLO E VERDURAS FROITA	XUDIÁS SALTEADAS CON OVO E ALLADA PIZZA DE XAMÓN, CHAMPIÑÓNS E QUEIXO FROITA HC: 38 % - G: 34,7 % - Pr: 27,3 % - Fibra: 12,89 g Alérxenos: Cea recomendada: COUSCOURS DE COLIFLOR CON QUEIXO LÁCTEO	CREMA DE PORRO POLO ASADO CON PATACAS FROITA HC: 46,6 % - G: 31,5 % - Pr: 21,9 % - Fibra: 13,64 g Alérxenos: Cea recomendada: BEREXENA RECHEA DE QUINOA LÁCTEO	GUIZO DE FABAS CON CABAZA E ESPINACAS ESTOUFADO DE PAVO Á XARDINEIRA FROITA HC: 49,3 % - G: 25,1 % - Pr: 25,5 % - Fibra: 17,47 g Alérxenos: Cea recomendada: PISTO DE VERDURAS LÁCTEO	ARROZ TRES DELICIAS PEIXE AZUL CON PISTO E PATACA IOGUR/FROITA HC: 47,7 % - G: 32,2 % - Pr: 20,1 % - Fibra: 9,46 g Alérxenos: Cea recomendada: GARAVANZOS CON OVO ESCALFADO FROITA
LUNS 29-mar.	MARTES 30-mar.	MÉRCORES 31-mar.	XOVES	VENRES
Alérxenos: Cea recomendada: 				

Revisado: Carlos Sanmartín González
 Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
 DNI.: 35.322.598 - A

Marzo



LUNES 1-mar.	MARTES 2-mar.	MIÉRCOLES 3-mar.	JUEVES 4-mar.	VIERNES 5-mar.
SOPA JULIANA CON FIDEOS COSTILLA ASADA CON PATATAS YOGUR/FRUTA HC: 49,5 % - G: 26,6 % - Pr: 23,9 % - Fibra: 14,32 g Alérgenos: Cena recomendada: ENSALADA VARIADA FRUTA	GUIISO DE ALUBIAS JUREL CON PISTO Y PATATA AL HORNO FRUTA HC: 51,4 % - G: 25,1 % - Pr: 23,5 % - Fibra: 17,7 g COSTILLETAS EMPANADA LÁCTEO	CREMA DE BRÓCOLI LASAÑA DE CARNE Y VERDURAS YOGUR/FRUTA HC: 49,8 % - G: 33,5 % - Pr: 16,7 % - Fibra: 16,5 g ESCALOPINES DE VERDURAS FRUTA	CALDO GALLEGO FIDEUÁ DE PESCADO FRUTA HC: 54,2 % - G: 25,8 % - Pr: 20 % - Fibra: 13,04 g VERDURITAS REHOGADAS C/JAMÓN LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA HC: 39,8 % - G: 44,7 % - Pr: 15,5 % - Fibra: 12,76 g SARDINILLAS EN TOMATE LÁCTEO
LUNES 8-mar.	MARTES 9-mar.	MIÉRCOLES 10-mar.	JUEVES 11-mar.	VIERNES 12-mar.
JUDÍAS CON CHORIZO PAELLA DE POLLO CON HORTALIZAS NATILLAS/FRUTA HC: 46,7 % - G: 35,2 % - Pr: 18,1 % - Fibra: 10,56 g Alérgenos: Cena recomendada: SALMÓN AL HORNO C/ BRÓCOLI FRUTA	LENTEJAS VEGETALES JAMÓN ASADO CON PATATA AL HORNO Y SALSA DE CHAMPIÑÓN FRUTA HC: 41,9 % - G: 34,9 % - Pr: 23,3 % - Fibra: 18,06 g HABAS SALTEADAS CON PAVO Y CHAMPIÑÓN LÁCTEO	PASTA CON TOMATE Y QUESO SALMÓN CON VERDURAS Y PATATA YOGUR/FRUTA HC: 48,7 % - G: 29,9 % - Pr: 21,4 % - Fibra: 12,1 g FABAS VEGETALES FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FAJITAS RELLENAS FRUTA HC: 37,8 % - G: 48,7 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 12,76 g HAMBURGUESA MERLUZA Y QUINOA LÁCTEO	SOPA DE LETRAS PESCADO BLANCO GUISADO CON ARROZ FRUTA HC: 43,5 % - G: 28,8 % - Pr: 27,7 % - Fibra: 9,21 g VERDURAS CON HUEVO AL HORNO LÁCTEO
LUNES 15-mar.	MARTES 16-mar.	MIÉRCOLES 17-mar.	JUEVES 18-mar.	VIERNES 19-mar.
CREMA DE VERDURAS MILANESA CON PATATAS YOGUR/FRUTA HC: 43,8 % - G: 41,3 % - Pr: 14,9 % - Fibra: 12,51 g Alérgenos: Cena recomendada: JUDÍAS SALTEADAS C/MERLUZA Y TOM. FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS PESCADO AZUL CON PATATA COCIDA FRUTA HC: 36,5 % - G: 36,7 % - Pr: 26,8 % - Fibra: 12,57 g SANDWICH LÁCTEO	GARBANZOS ESTOFADOS PASTA CON TAQUITOS DE POLLO Y SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA HC: 46,6 % - G: 30 % - Pr: 23,4 % - Fibra: 13,9 g ENSALADA DE LENTEJAS LÁCTEO	SOPA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON ARROZ YOGUR/FRUTA HC: 52 % - G: 35 % - Pr: 13,5 % - Fibra: 10,22 g TOMATE RELLENO DE CABALLA FRUTA	
LUNES 22-mar.	MARTES 23-mar.	MIÉRCOLES 24-mar.	JUEVES 25-mar.	VIERNES 26-mar.
LENTEJAS CASERAS PASTA CON BOLOÑESA DE ATÚN YOGUR/FRUTA HC: 58,1 % - G: 26,7 % - Pr: 15,2 % - Fibra: 9,99 g Alérgenos: Cena recomendada: BROCHETA POLLO Y VERDURAS FRUTA	JUDÍAS SALTEADAS CON HUEVO Y AJADA PIZZA DE JAMÓN, CHAMPIÑÓN Y QUESO FRUTA HC: 38 % - G: 34,7 % - Pr: 27,3 % - Fibra: 12,89 g CDUSCOUS DE COLIFLOR CON QUESO LÁCTEO	CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA HC: 46,6 % - G: 31,5 % - Pr: 21,9 % - Fibra: 13,64 g BERENJENA RELLENA DE QUINOA LÁCTEO	GUIISO DE ALUBIAS CON CALABAZA Y ESPINACAS ESTOFADO DE PAVO A LA JARDINERA FRUTA HC: 49,3 % - G: 25,1 % - Pr: 25,5 % - Fibra: 17,47 g PISTO DE VERDURAS LÁCTEO	ARROZ TRES DELICIAS PESCADO AZUL CON PISTO Y PATATA YOGUR/FRUTA HC: 47,7 % - G: 32,2 % - Pr: 20,1 % - Fibra: 9,46 g GARBANZOS CON HUEVO ESCALFADO FRUTA
LUNES 29-mar.	MARTES 30-mar.	MIÉRCOLES 31-mar.	JUEVES	VIERNES
Alérgenos: Cena recomendada:				

Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Nutrición Humana y Dietética
DNI.: 35.322.598 - A

Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.
Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.

