


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
<p>¡En Marzo, a comer garbanzos! Son ricos en fibra, calcio, potasio y proteínas.</p> <p><i>Eat chickpeas in March! Have a lot of fiber, calcium, potassium and proteins.</i></p> 			JUDIAS BLANCAS A LA JARDINERA (guisadas con patatas y judías verdes) White beans stew with potatoes and green beans	PURE DE ZANAHORIA Carrot puree
			POLLO ASADO AL LIMON Roasted chicken with lemon Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) WITH LETTUCE, SWEET CORN AND CARROT SALAD (Tr.:12)	COLITAS DE BACALAO REBOZADAS (1, 3, 4) Breaded cod (1, 3, 4) Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes
			FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	NATILLAS DE VAINILLA (7) Vanilla custard (7)
			KCal:681 Gr.:21 HC:72 Pro: 40	KCal:567 Gr.:27 HC:53 Pro: 25
5	6	7	8	9
MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3) Macaroni with chorizo and tomato sauce (1, 6)(Tr.:3)	JUDIAS VERDES COCIDAS CON PATATA Boiled green beans with potatoes	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) Cocido soup (1)(Tr.:3)	CREMA DE PUERROS (7) Leeks creamy soup (7)	ARROZ TRES DELICIAS (huevo, zanahoria y guisante) (3) Fried rice with egg, carrots and peas (3)
LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4) Baked loin hake with garlic and parsley (4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD (Tr.:12)	HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (3, 4) Boiled eggs with tuna and tomato sauce (3, 4) Con ARROZ BLANCO With White rice	COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo y verduras) (6) Chickpeas stew (6)	TERNERA ASADA CON ZANAHORIAS Roast beef with carrots Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes	VARIAS DE MERLUZA (paitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14) Fish fingers (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ With Lettuce, tomato and sweet corn salad
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	GELATINA DE SABORES Jelly	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)
KCal:619 Gr.:18 HC:82 Pro: 28	KCal:528 Gr.:23 HC:57 Pro: 20	KCal:751 Gr.:24 HC:80 Pro: 46	KCal:661 Gr.:29 HC:63 Pro: 32	KCal:792 Gr.:26 HC:106 Pro: 29
12	13	14	15	16
FIDEUA DE PESCADO Y MARISCO (1, 2, 4, 12, 14)(Tr.:3) Seafood fideua (1, 2, 4, 12, 14)(Tr.:3)	JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON JAMON SERRANO Kidney bean stew with ham	PURE DE COLIFLOR Cauliflower puree	SOPA DE ESTRELLITAS (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7) Chicken soup with pasta (1, 6)(Tr.:2, 3, 4, 7)	LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS Lentils stew with potatoes and carrots
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO (6) Kassher with garlic (6) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD (Tr.:12)	TORTILLA DE PATATA (3) Spanish omelette (3) Con ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y RFOI.ACHA (Tr.:12) WITH LETTUCE, CARROT AND BEET SALAD (Tr.:12)	ALBONDIGAS EN SALSA (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Meatballs with leek and onion sauce (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con PATATAS DADO With Fried potatoes	FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ WITH LETTUCE, OLIVES AND SWEET CORN SALAD	COLITAS DE BACALAO REBOZADAS (1, 3, 4) Breaded cod (1, 3, 4) Con VERDURITAS REHOGADAS With Vegetables
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FLAN DE VAINILLA (7) Vanilla cream caramel (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)
KCal:701 Gr.:27 HC:71 Pro: 31	KCal:704 Gr.:26 HC:71 Pro: 37	KCal:669 Gr.:28 HC:61 Pro: 30	KCal:613 Gr.:30 HC:55 Pro: 28	KCal:694 Gr.:22 HC:76 Pro: 40
19	20	21	22	23
ESPAGUETIS CON BACON, CEBOLLA Y TOMATE (1)(Tr.:3) Spaghetti with bacon, onion and tomato sauce (1)(Tr.:3)	PURE DE VERDURAS Vegetables puree	PATATAS GUIADAS CON BACALAO (4) Potato stew with cod (4)	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS Chickpea stew with vegetables	<p>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina.</p> <p>The piece of fruit served with the menu this month will be one of the following: apple, banana, pear, orange and tangerine.</p> <p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.</p> <p>Bread and water are served with the menu.</p>
VENTRESCA DE MERLUZA AL HORNO CON GUIANTES (4) Baked hake with peas (4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ WITH LETTUCE, TOMATO AND SWEET CORN SALAD	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON LIMON Baked chicken drumsticks with lemon Con ARROZ BLANCO With White rice	TERNERA ASADA EN SALSA Roast beef Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) WITH LETTUCE, SWEET CORN AND CARROT SALAD (Tr.:12)	TORTILLA DE JAMON YORK (3, 6) Ham omelette (3, 6) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD (Tr.:12)	
FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	YOGUR (7) Yoghurt (7)	FRUTA Y LECHE (7) Fruit and milk (7)	
KCal:741 Gr.:27 HC:89 Pro: 31	KCal:597 Gr.:25 HC:61 Pro: 28	KCal:499 Gr.:18 HC:47 Pro: 34	KCal:620 Gr.:21 HC:69 Pro: 31	

Contenido de alérgenos en el producto final según el Reglamento N°1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor:

1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5- Cacahuetes 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuzes 14-Moluscos Tr- Trazas

Recomendaciones para la cena/suggestions for dinner:
Semana/week 1-2 marzo/march 2018

 Día 1: verdura y cerdo. / day 1: vegetables and pork.
 Día 2: verdura y ternera. / day 2: vegetables and beef.

Semana/week 5-9 marzo/march 2018

 Día 5: ensalada y pollo. / day 5: salad and chicken.
 Día 6: pasta y cerdo. / day 6: pasta and pork.
 Día 7: ensalada y pescado. / day 7: salad and fish..
 Día 8: sopa y pavo. / day 8: soup and turkey.
 Día 9: verdura y huevo. / day 9: vegetables and egg.

Semana/week 12-16 marzo/march 2018

 Día 12: verdura y pescado. / day 12: vegetables and fish.
 Día 13: verdura y cordero. / day 13: vegetables and lamb.
 Día 14: arroz y pescado. / day 14: rice and fish.
 Día 15: ensalada y cerdo. / day 15: salad and pork.
 Día 16: verdura y huevo. / vegetables and egg.

Semana/week 19-23 marzo/march 2018

 Día 19: verdura y ternera. / day 19: vegetables and beef.
 Día 20: ensalada y cerdo. / day 20: salad and pork.
 Día 21: verdura y pollo. / day 21: vegetables and chicken.
 Día 22: verdura y huevo. / day 22: vegetables and egg.
 Día 23: vacaciones / holidays.