

## Para cenar este mes, recomendamos...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
<b>NO LECTIVO</b>	· Ensalada variada · Filete de merluza · Fruta	· Sopa de estrellas · Tortilla al gusto · Fruta	· Pisto · Empanadillas caseras al horno · Fruta	· Alcachofas con jamón · Filete de gallo · Fruta
9	10	11	12	13
· Pasta con tomate · Pescado al horno · Fruta	· Guisantes con jamón · Lomo asado · Fruta	· Ensalada mixta · Filete de merluza · Fruta	· Sopa de verdura · Tortilla de jamón york · Fruta	· Puré de calabacín · Croquetas caseras · Fruta
16	17	18	19	20
· Arroz blanco · Huevo frito · Fruta	· Ensalada · Filete de ternera · Fruta	· Pasta con tomate · Calamares rebozados · Fruta	· Pisto · Tortilla de patata · Fruta	· Puré de verdura · Empanadillas al horno · Fruta y cuajada
23	24	25	26	27
· Arroz tres delicias · Lenguado a la plancha · Fruta	· Aceugas rehogadas · Filete de pollo · Fruta	· Puré de zanahoria · Tortilla de pavo · Fruta	· Ensalada variada · Gallo al horno · Fruta	· Guisantes salteados con jamón · Filete ruso · Fruta
30	31			
· Arroz con tomate · Filete de lenguado · Fruta	· Crema de calabacín · Filete de ternera · Fruta			



productos  
ecológicos



# ALIMENTANDO EL PRESENTE DE TU FUTURO



# C.E.I.P. Bachiller Alonso López / Marzo



## Lunes

2

**NO LECTIVO**

## Martes

3

Coliflor gratinada  
Gratined cauliflower  
Lomo al ajillo con patatas  
Grilled garlic pork loin with potatoes  
Yogur de fruta  
Fruit yoghurt  
Kcal 857 Prot. 27 Lip. 50 H.C. 76

## Miércoles

4

Judías blancas estofadas  
Stewed beans  
Merluza al limón con ensalada  
Baked hake in lemon sauce  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 737 Prot. 33 Lip. 25 H.C. 95

## Jueves

5

Paella mixta  
Fish and meat paella  
Tortilla de calabacín con ensalada  
Courgette omelette with salad  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 689 Prot. 27 Lip. 28 H.C. 83

## Viernes

6

Sopa de cocido con fideos  
Stewed soup  
Cocido completo  
Chickpeas, meat and vegetables stew  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99

9

Macarrones ecológicos a la carbonara  
Organic macaroni in carbonara sauce  
Ventresca de merluza con ensalada  
Baked hake belly with salad  
Yogur de fruta  
Fruit yoghurt  
Kcal 613 Prot. 29 Lip. 20 H.C. 80

10

Patatas guisadas con calamares  
Potatoes stew with squid  
Huevos con bechamel y ensalada  
Boiled eggs with salad  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 688 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 85

11

Menestra de verdura  
Vegetables stew  
Filete de pollo con patatas  
Grilled chicken breast with chips  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 663 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 85

12

Paella mixta  
Fish and meat paella  
Limanda al horno con ensalada  
Baked limanda with salad  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 651 Prot. 32 Lip. 21 H.C. 83

13

Lentejas guisadas con chorizo  
Lentils stew with chorizo  
Hamburguesa de ternera con ensalada  
Grilled veal burger with salad  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 848 Prot. 38 Lip. 37 H.C. 90

16

Sopa de picadillo  
Egg and ham stew soup  
Ragout de pavo con verduras  
Turkey meat stew with vegetables  
Yogur de fruta  
Fruit yoghurt  
Kcal 603 Prot. 36 Lip. 28 H.C. 53

17

Judías pintas con arroz  
Pinto beans with rice  
Filete de pescadilla con ensalada  
Baked hake with salad  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 786 Prot. 33 Lip. 25 H.C. 108

18

Crema de espinacas  
Spinach cream  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas  
Meatballs in sauce with potatoes  
Fruta y leche ecológicas, pan  
Organic fruit and milk, bread  
Kcal 663 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 83

19

Arroz con tomate  
Rice in tomato sauce  
Merluza rebozada con ensalada  
Breaded hake with salad  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 741 Prot. 26 Lip. 28 H.C. 97

20

Judías verdes con tomate  
Sautéed green beans in tomato sauce  
Dados de magro con cous cous  
Pork meat stew with cous cous  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 786 Prot. 28 Lip. 47 H.C. 63

23

Lentejas estofadas  
Stewed lentils  
Tortilla de patata con ensalada  
Potato omelette with salad  
Yogur de fruta  
Fruit yoghurt  
Kcal 724 Prot. 33 Lip. 34 H.C. 73

24

Espaguetis con verduras  
Spaghetti with vegetables  
Ventresca de merluza a la madrileña con ensalada  
Breaded hake with salad  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 728 Prot. 30 Lip. 23 H.C. 100

25

Sopa de cocido con fideos  
Stewed soup  
Cocido completo  
Chickpeas, meat and vegetables stew  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99

26

Puré de verduras  
Vegetables puree  
Pollo asado con patatas  
Roasted chicken with french fries  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 649 Prot. 27 Lip. 19 H.C. 92

27

Judías blancas  
Beans stew  
Bacalao encebollado  
Baked cod with onion  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 636 Prot. 31 Lip. 18 H.C. 87

30

Brócoli rehogado  
Sautéed broccoli  
Cinta de lomo con patatas  
Grilled pork loin with potatoes  
Yogur de fruta  
Fruit yoghurt  
Kcal 710 Prot. 25 Lip. 45 H.C. 51

31

Macarrones con tomate  
Macaroni in tomato sauce  
Salmón al horno con lechuga y maíz  
Baked salmon with lettuce and corn  
Fruta y leche ecológica, pan  
Fruit and organic milk, bread  
Kcal 740 Prot. 31 Lip. 28 H.C. 92

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

Apostamos por una vida sana



Reconoce nuestros productos ecológicos.

