MENU ESCOLAR

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 676 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 8 ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 592 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 14 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA CON ENSALADA YOGUR	**5** 682 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 8 SOPA DE LETRAS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	**6** 705 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 8 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**7** 763 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA **Croquetas** LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**8** 799 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 10 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 557 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 12 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	**12** 835 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 39 G.: 10 *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA HAMBURGUESA Y ENSALADA NATILLAS DE CHOCOLATE	**13** 724 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 8 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	**14** 587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	**15** 676 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 8 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 676 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 8 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO YOGUR	**19** 638 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 32 G.: 8 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	**20** 842 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 42 G.: 10 *RECETA FISH REVOLUTION* ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA MINI PALMERA DE CHOCOLATE Y NORMAL	**21** 581 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 38 G.: 7 SOPA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	**22** **NO LECTIVO**
25 **NO LECTIVO**	**26** **NO LECTIVO**	**27** **NO LECTIVO**	**28** **FESTIVO**	**29** **FESTIVO**

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.****: Kilocalorías (Energía)* / ***P****: Proteínas/* ***H****: Hidratos de Carbono* / ***L****: Lípidos* / ***G****: ácidos Grasos saturados.* Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.**