

LUNES
2

Crema de calabacín con picatostes
(calabacín,cebolla,patata)
Zanahoria baby salteada (aceite)

Tortilla francesa

Patatas cocidas
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES
3

Alubias pintas guisadas con chorizo
(alubias, chorizo de guisar, patata,
Verduras asadas(berenjena, zanahoria,

Filete de merluza al
horno/plancha(aceite)

Ensalada de lechuga,zanahoria y maíz
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES
4

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
cebolla, zanahoria, tomate natural trit.
Calabacín al horno

Contramuslo de pollo asado en su jugo (
aceite)

Ensalada de lechuga, tomate, queso
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES
5

Coditos napolitana(coditos, tomate
natural triturado, tomate maduro,
Brócoli salteado con jamón serrano
Estofado de cerdo a la
jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,
jud.v)

Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES
6

Guiso de lentejas con verduras(tomate
natural triturado, zanahoria)
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún,

Palometa encebollada(cebolla, aceite)

Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca de temporada y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
9

Lasaña vegetal gratinada con queso
Champiñones salteados (ajo, perejil)
Merluza en salsa verde con guisantes
(cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)

Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES
10

Guiso de lentejas con calabaza(lentejas,
tomate natural triturado, zanahoria,
Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal,

Tortilla de patata y cebolla
te aliñado con orégano(aceite, orégano,vin
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES
11

Crema de verduras y hortalizas
(acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla
Judías verdes salteadas con patata
Jamoncitos de pollo al horno
(ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES
12

Sopa casera de cocido con
estrellas(estrellas, cebolla, cerdo ,
Repollo al ajoarriero(aceite, pimentón)
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES
13

Arroz con verduras (arroz, calabacín,
cebolla, zanahoria, tomate natural trit.
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)
Dorado en salsa napolitana (
dorado,tomate nat,ajo,cebolla)
Ensalada de lechuga, manzana y naranja
Fruta fresca de temporada y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
16

Crema de judías verdes(patata,
calabacín, judías verdes, zanahoria,
Verduras asadas (calabacín,berenjena,
Contramuslo de pollo en salsa(pim. Rojo
y verde, cebolla, tomate, zanahoria...)

Arroz blanco(aceite)
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES
17

Alubias blancas guisadas con chorizo
(alubias, chorizo de guisar, patata,
Acelgas salteadas con patata (patata,

Merluza a la andaluza(harina de trigo)

Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES
18

Macarrones con salsa de tomate casera (
tomate natural trit, cebolla, zanahoria)
Menestra de verduras al vapor

Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom,
zan, ajo)

Zanahoria salteada
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES
19

Paella valenciana(pollo taco, preparado
paella,tomate nat...)
Pisto de verduras(tomate,pimiento

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES
20

Guiso de lentejas con verduras(tomate
natural triturado, zanahoria)
Judías verdes salteadas con patata

Salmón en salsa de naranja (harina de
trigo, naranja, aceite)

Lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca de temporada y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
23

Lentejas con arroz(tomate natural
triturado, zanahoria, arroz)
Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)
Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla,
tomate natural, zanahoria)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES
24

Arroz con salsa de tomate
casera(tomate,cebolla,ajo)
Verduras asadas (berenjena,
Filete de merluza al
horno/plancha(aceite)
Lechuga, tomate, queso fresco y orégano
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES
25

Crema de verdura con
picatostes(menestra, patata, pan,
Brócoli salteado

Tortilla de patata y calabacín

Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york
Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES
27

Sopa casera de cocido con
estrellas(estrellas, cebolla, cerdo ,
Repollo al ajoarriero
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES
27

Espaguetis con salsa de tomate casera
(tomate natural triturado, cebolla,
Guisantes salteados
Palometa en salsa de
puerros(puerro,cebolla,ajo)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Natillas/Fruta fresca de temporada
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
30

VACACIONES DE SEMANA SANTA

MARTES
31

VACACIONES DE SEMANA SANTA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) Tortilla francesa Patatas cocidas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 481,062 prot (g): 19,346 lip (g): 15,804 hc (g): 66,59	03 Alubias pintas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate natural , zanah Filete de merluza al horno/plancha(aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 568,132 prot (g): 26,707 lip (g): 21,816 hc (g): 58,983	04 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de tomate y queso fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 615,112 prot (g): 27,707 lip (g): 20,046 hc (g): 78,372	05 Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,jud.v) Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 612,14 prot (g): 30,125 lip (g): 19,348 hc (g): 75,887	06 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Palometa encebollada(cebolla, aceite) Lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 669,267 prot (g): 37,783 lip (g): 25,574 hc (g): 68,207
09 Lasaña vegetal gratinada con queso Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 454,308 prot (g): 27,369 lip (g): 16,693 hc (g): 45,823	10 Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, calabaza) Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664	11 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,patata) Jamoncitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite) Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,396 prot (g): 35,095 lip (g): 25,892 hc (g): 60,458	12 Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 686,734 prot (g): 27,333 lip (g): 23,433 hc (g): 84,693	13 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit) Dorado en salsa napolitana (dorado,tomate nat,ajo,cebolla) Ensalada de lechuga, manzana y naranja Natillas/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 843,238 prot (g): 37,1 lip (g): 36,838 hc (g): 88,469
16 Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo en salsa(pim. rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) Arroz blanco(aceite) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 538,96 prot (g): 26,524 lip (g): 17,301 hc (g): 65,327	17 Alubias blancas guisadas con chorizo (alubias, chorizo de guisar, patata, tomate Merluza a la andaluza(harina de trigo) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,441 prot (g): 30,814 lip (g): 25,101 hc (g): 61,396	18 Macarrones con salsa de tomate casera (tomate natural trit, cebolla, zanahoria) Ragout de cerdo(harina trigo, ceb, tom, zan, ajo) Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 674,03 prot (g): 37,358 lip (g): 21,541 hc (g): 78,753	19 Paella valenciana(pollo taco, preparado paella,tomate nat...) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 551,081 prot (g): 22,77 lip (g): 17,393 hc (g): 78,467	20 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(salmón,harina de trigo,naranja,cebolla) Lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca de temporada/yogur y pan Kcal: 703,886 prot (g): 37,414 lip (g): 26,129 hc (g): 75,582
23 Lentejas con arroz(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 623,053 prot (g): 36,486 lip (g): 18,636 hc (g): 72,017	24 Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo) Filete de merluza al horno/plancha(aceite) Lechuga, tomate, queso fresco y orégano Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 501,159 prot (g): 20,544 lip (g): 12,025 hc (g): 75,692	25 Crema de verdura con picatostes(menestra, patata, pan, cebolla) Tortilla de patata y calabacín. Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 532,812 prot (g): 16,204 lip (g): 18,217 hc (g): 71,648	26 Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 686,734 prot (g): 27,333 lip (g): 23,433 hc (g): 84,693	27 Espaguetis con salsa de tomate casera (tomate natural triturado, cebolla, zanahoria) Palometa en salsa de puerros(puerro,cebolla,ajo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Natillas/fruta fresca de temporada y pan Kcal: 660,37 prot (g): 28,874 lip (g): 22,185 hc (g): 83,413
30 Vacaciones de semana santa	31 Vacaciones de semana santa	01 Vacaciones de semana santa	02 Vacaciones de semana santa	03 Vacaciones de semana santa