

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
				01 NO LECTIVO NO LECTIVE
04 NO LECTIVO NO LECTIVE	05 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc Crema de guisantes y puerros+S Cream of vegetables Lomo con patatas Tenderloin with chips Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	06 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc Patatas con bacalao Potatoes with Cod Tortilla de queso y ensalada cheese Omelette and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	07 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc Crema de brócoli+S Cream of broccoli Pollo asado con patatas Roasted Chicken with chips Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	08 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc Alubias blancas estofadas con verduras +S Beans with vegetables Merluza con ensalada+S Roasted hake with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
11 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc Crema de verduras +S Cream of vegetables Hamburguesa maestro con chips Hamburger with cheese and chips Gelatina de frutas y pan Jelly Fruits and bread	12 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc Lentejas de la abuela+S Lentil stew Bacalao con ensalada +S Roasted cod with vegetables Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	13 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc Espaguetis a la española +S Spaguetis with tomato sauce Pollo a la cazadora con arroz Roasted Chicken with brown rice Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	14 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc Sopa de la marmita con fideos Chicken broth with chicken and bread pieces Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S Cocido madrileño (chickpea-based stew) Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	15 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc Patatas a la marinera Potatoes with seafood Tortilla de bonito con ensalada Ham Omelette and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
18 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc Macarrones con chorizo al gratén Macaroni with gratin sausage Merluza con patata hervida Roasted hake with boiled potatoes Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	19 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc Alubias pintas con chorizo y arroz +S Beans with vegetables and rice Huevos rellenos de bechamel con cama de lechuga y maíz+S Baked eggs with tuna and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	20 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc Sopa de picadillo con fideos+S Chicken soup Cinta de lomo a la plancha con calabacín rebozado +S Tenderloin with Zucchini Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	21 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc Judías verdes salteadas+S Green beans sauteed with boiled potatoes Ragout a la hortelana con patatas+S ragout with chips Natillas y pan custard and bread	22 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc Potaje castellano +S chickpea stew Croquetas de bacalao con ensalada+S Croquette with salad Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread
25 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc Patatas estofadas con magro+S Potatoes stew with pork Salchichas con tomate y chips Sausage with tomato sauce with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	26 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc Paella +S Paella Merluza con ensalada Roasted hake with salad Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	27 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc Crema de zanahorias +S Cream of carrots Tortilla española con lechuga y picadillo de tomate y maíz Potatoes omelette with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	28 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc Sopa de la marmita con fideos Chicken broth with chicken and bread pieces Segundo vuelco del cocido (garbanzos, hortalizas y carne)+S Cocido madrileño (chickpea-based stew) Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	29 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc Espaguetis con tomate+S Spaguetis with tomato sauce Cazón en adobo con ensalada+S Roasted hake with vegetables Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread

Cenas recomendadas para

01/03/2019				
NO LECTIVO				
04/03/2019	05/03/2019	06/03/2019	07/03/2019	08/03/2019
NO LECTIVO	Caballa al horno con verdura asada Fruta	Filete de ternera con zanahorias hervidas Fruta	Tomates asados rellenos de atún Fruta	Sopa de verduras con huevo picado Yogurt batido con frutas y nueces
11/03/2019	12/03/2019	13/03/2019	14/03/2019	15/03/2019
Brocheta de verduras con pavo a la plancha Frutas	Crema de espinacas y Pollo asado con ensalada. Fruta	Tortilla de calabacín con tomate picado Fruta	Salmón en papillot con patata. Fruta	Coliflor a la boloñesa Fruta
18/03/2019	19/03/2019	20/03/2019	21/03/2019	22/03/2019
Guisantes salteados con patatas Fruta	Coles de bruselas al ajillo Yogurt batido con frutas y nueces	Pescado azul al horno con base de patatas y tomate Fruta	Tortilla de champiñón Ensalada mixta Almendras crudas y fruta	Brócoli salteado con pavo Fruta
25/03/2019	26/03/2019	27/03/2019	28/03/2019	29/03/2019
Acelgas salteadas con huevo a la plancha. Fruta	Sardinias a la plancha con tomate natural Fruta	Lasaña de verduras Fruta	Merluza a la plancha con zanahorias hervidas. Fruta	Pavo a la plancha con brécol Fruta

Leyenda de alérgenos en los menús servidos :



Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para
mejorar tu salud



MARCA REGISTRADA "Más Sano"



EMPRESA CERTIFICADA SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD