

<p align="center"><b><u>1 MARZO</u></b></p> <p>Menestra de verduras Albóndigas (1,2,7) en salsa Pan blanco (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (289) H (39) L (4) P (24)</u></b></p> <p>Cena: salchichas con tomate + fruta</p>	<p align="center"><b><u>2 MARZO</u></b></p> <p>Arroz con tomate Muslo de pollo asado Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><b><u>Kcal (468) H (66) L (7) P (46)</u></b></p> <p>Cena: timbal de verduras con queso de cabra + fruta</p>	<p align="center"><b><u>3 MARZO</u></b></p> <p>Lentejas Limanda (1,3,4) en salsa Pan integral (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (409) H (70) L (5) P (30)</u></b></p> <p>Cena: tortilla de calabacín + yogur</p>	<p align="center"><b><u>4 MARZO</u></b></p> <p>Crema de zanahoria Salchichas de Frankfurt (1) con rodajitas de tomate Pan blanco (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (345) H (44) L (9) P (26)</u></b></p> <p>Cena: arroz con verduras + yogur</p>	<p align="center"><b><u>5 MARZO</u></b></p> <p>Patatas a la riojana Merluza (1,3,4) en salsa verde Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><b><u>Kcal (488) H (80) L (10) P (33)</u></b></p> <p>Cena: guisantes con jamón + fruta</p>
<p align="center"><b><u>8 MARZO</u></b></p> <p>Alubias pintas con chorizo Tortilla francesa (3,4) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (392) H (59) L (8) P (25)</u></b></p> <p>Cena: lubina al horno con berenjena + yogur</p>	<p align="center"><b><u>9 MARZO</u></b></p> <p>Macarrones con tomate (1,3) Halibut (1,3,4) en salsa Pan blanco (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (400) H (70) L (4) P (30)</u></b></p> <p>Cena: champiñones relleno de Bacon + yogur</p>	<p align="center"><b><u>10 MARZO</u></b></p> <p>Sopa de verduras (1,3,9) Escalope (1,2) con ensalada Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><b><u>Kcal (364) H (48) L (7) P (34)</u></b></p> <p>Cena: revuelto de champiñones + fruta</p>	<p align="center"><b><u>11 MARZO</u></b></p> <p>Judías verdes Nuggets(7) de pollo con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (366) H (49) L (6) P (35)</u></b></p> <p>Cena: palitos de berenjena rebozados + salmorejo + fruta</p>	<p align="center"><b><u>12 MARZO</u></b></p> <p>Garbanzos con verduras Bacalao (1,3,4) con tomate Pan blanco(1) Yogurt</p> <p><b><u>Kcal (403) H (60) L (6) P (38)</u></b></p> <p>Cena: pizza casera de champiñones y jamón + fruta</p>
<p align="center"><b><u>15 MARZO</u></b></p> <p>Arroz con tomate Hamburguesa(2,7,12)de pavo con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (473) H (78) L (7) P (36)</u></b></p> <p>Cena: huevos rellenos de salmón ahumado + fruta</p>	<p align="center"><b><u>16 MARZO</u></b></p> <p>Lentejas con zanahoria Merluza ( 1,3,4) a la romana Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><b><u>Kcal (477) H (66) L (9) P 44(l)</u></b></p> <p>Cena: ensalada de patata, atún, tomate y canónigos + yogur</p>	<p align="center"><b><u>17 MARZO</u></b></p> <p>Coliflor rehogada Lomo Sajonia (7) con tomate Pan integral (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (365) H (45) L (9) P (25)</u></b></p> <p>Cena: espinacas con gambas y queso + fruta</p>	<p align="center"><b><u>18 MARZO</u></b></p> <p>Crema de calabaza Pechuga de pollo (1) en salsa Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (450) H (66) L (5) P (46)</u></b></p> <p>Cena: pisto con huevo poché + fruta</p>	<p align="center"><b><u>19 MARZO</u></b></p> <p>Tallarines con atún (1,2,4) Tortilla de patata (3) Pan blanco (1) Yogurt (2)</p> <p><b><u>Kcal (417) H (69) L (7) P (30)</u></b></p> <p>Cena: fajita de guacamoles y pollo + yogur</p>
<p align="center"><b><u>22 MARZO</u></b></p> <p>Sopa de pollo (1,3,9) Albóndigas ( 1,2,7) jardinera Pan blanco (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (391) H (68) L (5) P (29)</u></b></p> <p>Cena: huevo frito con patatas + yogur</p>	<p align="center"><b><u>23 MARZO</u></b></p> <p>Puré hortelano Croquetas de jamón (1,2,3,7) con patatas Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><b><u>Kcal (361) H (49) L (5) P (34)</u></b></p> <p>Cena: berenjena rellena de soja texturizada + fruta</p>	<p align="center"><b><u>24 MARZO</u></b></p> <p>Garbanzos con zanahoria Muslo de pollo asado Pan integral (1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (408) H (62) L (10) P (23)</u></b></p> <p>Cena : pulpo a la plancha con bimi a la plancha + yogur</p>	<p align="center"><b><u>25 MARZO</u></b></p> <p>Espagueti carbonara (1,2,3) Halibut (1,3,4) en salsa Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b><u>Kcal (402) H (68) L (7) P (29)</u></b></p> <p>Cena: secreto de cerdo con pimientos + yogur</p>	<p align="center"><b><u>26 MARZO</u></b></p> <p align="center"><b><u>VACACIONES</u></b></p> <p align="center"><b><u>SEMANA SANTA</u></b></p>

**MENÚ COLEGIOS**

**MARZO 2021**

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

**NOMENCLATURA** 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS 5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS 13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO) NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA

Catering García---[info@cateringarcia.com](mailto:info@cateringarcia.com). Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067