

MENÚ MARZO 2023- Nursery 1

COMIDA		APORTE CALÓRICO	MERIENDA	COMIDA		APORTE CALÓRICO	MERIENDA
Miércoles	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.	Viernes	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.
1				17			
Jueves	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Lunes	DÍA FESTIVO		
2				20			
Viernes	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Martes	FIESTA LOCAL		
3				21			
Lunes	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Miércoles	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
6				22			
Martes	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.	Jueves	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
7				23			
Miércoles	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Viernes	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.
8				24			
Jueves	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.	Lunes	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
9				27			
Viernes	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.	Martes	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
10				28			
Lunes	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Miércoles	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.
13				29			
Martes	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.	Jueves	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
14				30			
Miércoles	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Viernes	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
15				31			
Jueves	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.				
16							

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGIA A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGIA A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGIA A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.

MENÚ MARZO 2023- Nursery 2-Infantil (3-5 años)

COMIDA		MERIENDA	CENA	COMIDA		MERIENDA	CENA
Miércoles	Judías verdes rehogadas. Ragout de pollo con patatas. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	Viernes	Sopa de ave. Merluza con pisto. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Leche con galletas.	Verdura. Tortilla. Fruta.
1				17			
Jueves	Sopa de ave con fideos. Merluza al horno con limón y ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Empanada. Tortilla. Fruta.	Lunes	DÍA FESTIVO	Fruta y leche.	
2				20			
Viernes	Garbanzos estofados con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Yogur.	Leche con galletas.	Verdura. Pescado. Fruta.	Martes	FIESTA LOCAL	Fruta y leche.	
3				21			
Lunes	Arroz con tomate. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pollo. Fruta.	Miércoles	Arroz con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Ensalada de tomate y maíz. Pescado. Fruta.
6				22			
Martes	Patatas a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Lasaña de verduras. Natillas.	Jueves	Lentejas estofadas con verduras. Ragout de pavo al ajillo con champiñón. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Yogur.
7				23			
Miércoles	Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.	Viernes	Pasta rehogada. Buñuelos de bacalao con ensalada. Yogur.	Leche con galletas.	Lasaña de verduras. Fruta.
8				24			
Jueves	Pasta con tomate. Merluza en salsa marinera. Yogur.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.	Lunes	Crema de verduras. Mini hamburguesas en salsa de tomate. Fruta.	Fruta y leche.	Empanada. Pescado. Fruta.
9				27			
Viernes	Lentejas estofadas con verduras. Ragout de pollo con puré de patata. Fruta.	Leche con galletas.	Verdura. Empanada. Yogur.	Martes	Arroz con garbanzos. San Jacobo con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pescado. Fruta.
10				28			
Lunes	Arroz tres delicias. Pechuga Villarroy con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Ensalada de tomate y maíz. Pescado. Fruta.	Miércoles	Pasta con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pollo. Fruta.
13				29			
Martes	Pasta salteada con calabacín. Merluza con patata al horno. Yogur.	Fruta y leche.	Verdura. Hamburguesa. Fruta.	Jueves	Patatas estofadas con magro. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sándwich vegetal. Pescado. Fruta.
14				30			
Miércoles	Judías blancas estofadas con verduras. Croquetas con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pollo. Macedonia.	Viernes	Crema de calabaza. Ragout de pollo con arroz. Fruta.	Leche con galletas.	Ensalada de tomate y maíz. Empanada. Yogur.
15				31			
Jueves	Crema de calabaza. Salchichas de pollo con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Ensalada. Empanada. Fruta.				
16							

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1% platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGIA A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGIA A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGIA A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.

MENÚ MARZO 2023 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

COMIDA		CENA		COMIDA		CENA	
Miércoles	Judías verdes rehogadas. Ragout de pollo con patatas. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.	Viernes	Sopa de ave. Merluza con pisto. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Verdura. Tortilla. Fruta.	1	17
Jueves	Sopa de ave con fideos. Caballa al horno con limón y ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Empanada. Tortilla. Fruta.	Lunes	DÍA FESTIVO		2	20
Viernes	Garbanzos estofados con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Yogur.	Verdura. Pescado. Fruta.	Martes	FIESTA LOCAL		3	21
Lunes	Arroz con tomate. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Verdura. Pollo. Fruta.	Miércoles	Risotto a la carbonara. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Ensalada de tomate y maíz. Pescado. Fruta.	6	22
Martes	Patatas a la riojana. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Lasaña de verduras. Natillas.	Jueves	Lentejas estofadas con verduras. Ragout de pavo al ajillo con champiñón. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Verdura. Pescado. Yogur.	7	23
Miércoles	Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Verdura. Pescado. Fruta.	Viernes	Pasta rehogada. Buñuelos de bacalao con ensalada. Yogur.	Lasaña de verduras. Fruta.	8	24
Jueves	Pasta rehogada. Merluza en salsa marinera. Yogur.	Sopa. Pollo. Fruta.	Lunes	Guisantes con bacon. Mini hamburguesas en salsa de tomate. Fruta.	Empanada. Pescado. Fruta.	9	27
Viernes	Lentejas estofadas con verduras. Ragout de pollo con puré de patata. Fruta.	Verdura. Empanada. Yogur.	Martes	Arroz con garbanzos. San Jacobo con ensalada. Fruta.	Sopa. Pescado. Fruta.	10	28
Lunes	Arroz tres delicias. Pechuga Villaroy con ensalada. Fruta.	Ensalada de tomate y maíz. Pescado. Fruta.	Miércoles	Pasta con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta.	Sopa. Pollo. Fruta.	13	29
Martes	Pasta salteada con calabacín. Merluza con patata al horno. Yogur.	Verdura. Hamburguesa. Fruta.	Jueves	Patatas estofadas con magro. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Sándwich vegetal. Pescado. Fruta.	14	30
Miércoles	Judías blancas estofadas con verduras. Croquetas con ensalada. Fruta.	Verdura. Pollo. Macedonia.	Viernes	DÍA NO LECTIVO		15	31
Jueves	Crema de calabaza. Salchichas de pollo con ensalada. Fruta.	Ensalada. Empanada. Fruta.				16	

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGIA A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGIA A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGIA A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.

MENÚ MARZO 2023- DIETA BLANDA

COMIDA		COMIDA	
Miércoles	Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.	Viernes	Sopa. Merluza al horno. Fruta.
1		17	
Jueves	Sopa. Merluza al horno. Fruta.	Lunes	DÍA FESTIVO
2		20	
Viernes	Arroz blanco. Jamón de york. Yogur.	Martes	FIESTA LOCAL
3		21	
Lunes	Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.	Miércoles	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.
6		22	
Martes	Puré de patata. Jamón de york. Fruta.	Jueves	Puré de patata. Jamón de York. Fruta.
7		23	
Miércoles	Arroz blanco. Jamón de york. Fruta.	Viernes	Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.
8		24	
Jueves	Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.	Lunes	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.
9		27	
Viernes	Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.	Martes	Arroz blanco. Pollo a la plancha. Fruta.
10		28	
Lunes	Arroz blanco. Jamón de york. Fruta.	Miércoles	Pasta blanca. Merluza al horno. Fruta.
13		29	
Martes	Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.	Jueves	Puré de patata. Jamón de York. Fruta.
14		30	
Miércoles	Arroz blanco. Jamón de york. Fruta.	Viernes	Arroz blanco. Pollo a la plancha. Fruta.
15		31	
Jueves	Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.		
16			

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGI/AINTOLERANCIA

* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGI/A AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGI/A A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGI/A A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGI/A A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGI/A A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.