



# MENÚ MARZO 2023



**1**  
SOPA ARROZ  
MONTADITO DE PRINGÁ  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

775 Kcal 38.6g Prot 91.5g Hc 22.4g grasas 848 Kcal 33.5g Prot 99.4g Hc 26.9g grasas

**2**  
SALTEADO DE VERDURAS  
PECHUGA POLLO AL HORNO  
TIBURONES DE PASTA  
YOGURT  
PAN INTEGRAL-AGUA

**3**  
COCIDO DE ALUBIAS  
JUDÍAS VERDES/ PATATAS COCIDAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

732 Kcal 28.6g Prot 89.2g Hc 23.7g grasas

**6**  
ARROZ TRES DELICIAS  
DADITOS DE CAELLA EN ADOBO  
ZANAHORIA Y PEPINO ALIÑADO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL-AGUA

761 Kcal 30.1g Prot 101.3g Hc 21.3g grasas

**7**  
LENTEJAS CON CHORIZO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

792 Kcal 31.7g Prot 99.3g Hc 22.3g grasas

**8**  
FIDEOS A LA MARINERA  
EMPANADA DE HOJALDRE CASERA  
DE YORK Y QUESO  
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

712 Kcal 35.7g Prot 97g Hc 21.1g grasas

**9**  
SOPA CON ARROZ  
CHOCO FRITO  
ENSALADA CON MAÍZ  
YOGUR  
PAN INTEGRAL-AGUA

785 Kcal 37.4g Prot 98.9g Hc 20.5g grasas

**10**  
CREMA DE VERDURAS  
FAJITA DE POLLO CON VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

790 Kcal 29.4g Prot 90.1g Hc 19.4g grasas

**13**  
CUSCÚS CON CALABACÍN Y  
PUERRO  
MERLUZA A LA PLANCHA  
PATATAS HERVIDAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL-AGUA

785 Kcal 37.4g Prot 98.9g Hc 20.5g grasas

**14**  
POTAJE DE GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA MIXTA  
FRUTE DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

867 Kcal 36.6g Prot 106.5g Hc 24.5g grasas

**15**  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
DADITOS DE ROSADA  
ALIÑO DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

768 Kcal 30.4g Prot 99.1g Hc 22.2g grasas

**16**  
ST. PATRICK'S DAY.  
ESTOFADO IRLANDES  
PURE DE PATATAS/ENSALADA COL  
MANZANA ASADA  
PAN INTEGRAL-AGUA

794 Kcal 32.3g Prot 101.9g Hc 21.3g grasas

**17**  
JUDIAS VERDES REHOGADAS  
PASTA BOLOÑESA GRATINADA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

806 Kcal 40.2g Prot 98.4g Hc 21.6g grasas

**20**  
PATATAS GUIADAS CON  
TERNERA  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL-AGUA

721 Kcal 27.9g Prot 93.2g Hc 19.2g grasas

**21**  
MACARRONES CARBONARA  
BOQUERONES AL LIMÓN  
REMOLACHA ALIÑADA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

832 Kcal 35.4g Prot 115.1g Hc 24.9g grasas

**22**  
CREMA DE CALABAZA  
CARNE MECHÁ  
PATATAS BASTÓN  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

715 Kcal 24.7g Prot 104.9g Hc 25.9g grasas

**23**  
ARROZ CON TOMATE  
JAMONCITOS DE POLLO  
ENSALADA MIXTA  
YOGURT  
PAN INTEGRAL-AGUA

759 Kcal 25.3g Prot 94.5g Hc 24.4g grasas

**24**  
LENTEJAS  
FILETE DE ABADÉJO AL HORNO  
CON PATATAS PANADERAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

715 Kcal 24.7g Prot 104.9g Hc 16.7g grasas

**27**  
MENESTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON POLLO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL-AGUA

761 Kcal 30.1g Prot 101.3g Hc 21.3g grasas

**28**  
CUSCUS CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

783 Kcal 38.5g Prot 96.8g Hc 21.6g grasas

**29**  
CREMA DE CALABAZA  
CHOCO A LA PLANCHA  
CON PATATAS AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

700 Kcal 33.6g Prot 84.9g Hc 18g grasas

**30**  
COCIDO DE ALUBIAS  
DADITOS DE ROSADA  
ENSALADA MIXTA  
YOGURT  
PAN INTEGRAL-AGUA

806 Kcal 37.4g Prot 95.3g Hc 22.2g grasas

**31**  
ESPAGUETIS ACEITE Y AJO  
TORTILLA FRANCESA  
ZANAHORIA Y PEPINO ALIÑADO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN-AGUA

855 Kcal 36.9g Prot 105g Hc 25.5g grasas