

## C.E.I.P - MARZO 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial de la Naturaleza	4	5	6
	Pasta integral con tomate (1,3) Figuritas de merluza c/ens. maíz y zanahoria (1,4) Fruta de temporada 	Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada	Patatas a la marinera (4,12) Tortilla de espinacas con ensalada (3) <b>Lácteo</b>
kcal 674   Lip 21,7   Prot 19,9   HdC 100	kcal 675   Lip 25,6   Prot 31,5   HdC 80	kcal 701   Lip 19,5   Prot 25,8   HdC 106	kcal 652   Lip 29,6   Prot 39,2   HdC 57	
9	10	11	12	13
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) <b>Fruta y leche</b>	Patatas guisadas con magro (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Ragout de pavo en su jugo con patata asada (12) Fruta de temporada y pan integral	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (12) Fruta de temporada	Lentejas Campesinas (12) Tortilla española con pimientos verdes (3) <b>Lácteo</b>
kcal 738   Lip 20,8   Prot 26,2   HdC 112	kcal 847   Lip 28,7   Prot 51,7   HdC 95	kcal 634   Lip 22,5   Prot 16,5   HdC 91	kcal 726   Lip 19,8   Prot 32,5   HdC 104	kcal 735   Lip 35,7   Prot 38,2   HdC 65
16	17	18	19	20 - Día Mundial de la Felicidad
Paella mixta (2,4,14) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) <b>Fruta y leche</b>	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabaza y zanahorias (12) Bacalao con tomate y pasta integral salteada (1,3) Fruta de temporada	Brócoli con bechamel (1,7) Huevos fritos con pisto (3) <b>Lácteo</b> 
kcal 734   Lip 18,6   Prot 36,7   HdC 105	kcal 670   Lip 26,6   Prot 21,9   HdC 86	kcal 701   Lip 19,5   Prot 25,8   HdC 106	kcal 601   Lip 17,4   Prot 18,0   HdC 93	kcal 665   Lip 21,2   Prot 33,5   HdC 85
23	24	25	26	27 - Día Mundial del Teatro
Macarrones con chorizo (1,3,6) Rape en salsa marinera con verduritas (2,4,14) <b>Fruta y leche</b>	Judías pintas estofadas c/verduras Fil. de pollo a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Menestra de verduras rehogadas Albóndigas mixtas en salsa c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12) Fruta de temporada	Lentejas campesinas (12) Huevos Villarroy con ens. Lechuga (1,3,7,12) <b>Lácteo</b> 
kcal 781   Lip 26,6   Prot 29,7   HdC 106	kcal 757   Lip 35,9   Prot 26,9   HdC 82	kcal 764   Lip 35,3   Prot 18,5   HdC 93	kcal 712   Lip 27,9   Prot 36,5   HdC 79	kcal 818   Lip 38,6   Prot 55,8   HdC 62
30 - La Hora del Planeta	31			
Arroz Tres Delicias (2,3,6)  Fil. de merluza al horno c/verduritas al limón (4) <b>Fruta y leche</b>	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla de queso c/ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada			
kcal 656   Lip 17,5   Prot 29,8   HdC 95	kcal 720   Lip 34,6   Prot 27,0   HdC 75			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón y sandía.