

MENÚ MARZO 2020

Menú Basal - Comedores Escolares Estudio 3 - CURSO 2019 / 2020



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
A	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas jardinera (zanahoria, tomate y pimiento). Huevos cocidos con pisto. Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas (cebolla, pimiento, tomate). Caella al horno y ensalada de tomate. Lácteo y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes salteadas con ajo. Chuleta de sajonia con arroz blanco. Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de estrellitas. Pizza Tarta y pan.
B	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones salteados con espinacas Bacalao a la bilbaina Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la jardinera. Pechuga de pollo a la plancha con limón Judías verdes salteadas Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, morcillo, pollo y zanahoria) Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con champiñón y tomate. Tortilla con calabacín . Ensalada con remolacha. Lácteo y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas a la jardinera. Marrajo a al ajillo con ensalada mixta Fruta fresca y pan
C	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli salteado con jamón serrano. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate. Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Cocido completo. Fruta y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta (con atún y huevo cocido) Paella Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria. Merluza en salsa con gambas Lácteo y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patata. Ternera guisada en salsa con guisantes y champiñones Fruta fresca y pan
D	<ul style="list-style-type: none"> Pasta cabonara Huevos cocidos con tomate. Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con chorizo. Abadejo al horno Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la hortelana Pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de judías verdes y calabacín. Ternera con menestra y patatas fritas Lácteo y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Judías pintas guisadas. Caella a la plancha con ensalada de tomate Fruta fresca y pan
E	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor salteada Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos con espinacas Merluza a la plancha con patata al vapor. Fruta fresca y pan 			

MARZO 2020

A	2	3	4	5	6	7	8
B	9	10	11	12	13	14	15
C	16	17	18	19	20	21	22
D	23	24	25	26	27	28	29
E	30	31					



★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.

- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.

