



FRUTAS Y VERDURAS MARZO:

Espinaca, endivia, puerro, espárrago, rábano,
zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla,
remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda,
coliflor, nabo, rúcula, chirivía, habas, guisante,
calabaza, romanesco, champiñón, setas.

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA
P/A + C	V + P	V + C	P/A + P	L + C	V + P
P/A + P	V + H	V + P	P/A + H	L + P	V + H
P/A + H	V + C	V + H	P/A + C	L + H	V + C

COMIDA	CENA
L + V	P/A + V

MARZO



LUNES

2	V
BRÓCOLI CON BONIATO	P
MERLUZA EN SALSA VERDE	
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 397 PR: 30 HC: 61 GR: 4	

9	V
FIDEOS CON VERDURAS (calabacín, judías verdes, cebolla)	P
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS	
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 424 PR: 35 HC: 57 GR: 3	

16	V
PURÉ DE CALABAZA con daditos de pan	P
MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS	
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 385 PR: 24 HC: 65 GR: 4	

23	V
PURÉ DE PATATA Y VERDURAS (zanahoria, puerro, judías verdes)	P
MERLUZA EN SALSA VERDE con TRIGO TIERNO	
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 444 PR: 38 HC: 64 GR: 5	

30	
NO LECTIVO	

MARTES

3	V
PURÉ DE CALABAZA (puerro, patatas, calabaza)	C
FILETE DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN	
YOGUR	
KCAL: 435 PR: 29 HC: 57 GR: 11	

10	P
PASTA CON SALSA TOMATE CASERA Y TROCITOS DE POLLO + ENSALADA DE MAÍZ	CV
YOGUR	
KCAL: 442 PR: 34 HC: 72 GR: 11	

17	V
VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata)	C
POLLO GUIADO + ENSALADA (tomate y maíz)	
YOGUR	
KCAL: 418 PR: 27 HC: 34 GR: 10	

24	PV
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS (calabaza, pimiento verde, puerro)	C
YOGUR	
KCAL: 397 PR: 22 HC: 58 GR: 9	

31	
NO LECTIVO	

MIÉRCOLES

4	PL
COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo	CV
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 433 PR: 22 HC: 72 GR: 7	

11	DÍA PROTEÍNA VEGETAL
GUIZO DE GARBANZOS (pimiento rojo y verde, tomate) CON QUINOA	LV
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 470 PR: 22 HC: 95 GR: 3	

18	DÍA PROTEÍNA VEGETAL
COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo.	LV
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 433 PR: 22 HC: 72 GR: 7	

25	DÍA PROTEÍNA VEGETAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y QUINOA + ENSALADA (remolacha y manzana)	LV
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 470 PR: 22 HC: 95 GR: 3	

--	--

JUEVES

5	DÍA PROTEÍNA VEGETAL
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y TRIGO TIERNO (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas)	LV
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 531 PR: 31 HC: 97 GR: 3	

12	V
MENESTRA DE VERDURAS (judías verdes, patatas, guisantes, zanahoria)	HV
TORTILLA DE PATATA	
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 471 PR: 15 HC: 47 GR: 26	

19	PV
PASTA CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín)	H
TORTILLA DE CALABACÍN + ENSALADA DE TOMATE	
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 426 PR: 16 HC: 59 GR: 14	

26	P
PASTA CON SALSA DE TOMATE	HV
TORTILLA DE CALABAZA + ENSALADA DE MAÍZ	
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 473 PR: 18 HC: 75 GR: 12	

--	--

VIERNES

6	P
PASTA CON SALSA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA	HV
TORTILLA DE ESPINACAS con ENSALADA DE TOMATE	
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 506 PR: 21 HC: 71 GR: 16	

13	V
PURÉ CALABACÍN CON QUESO (patata, puerro, zanahoria)	CV
RAGOUT DE PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN	
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 43 PR: 35 HC: 44 GR: 14	

20	LV
JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ + ENSALADA (lechuga y tomate)	A
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 465 PR: 20 HC: 79 GR: 4	

27	V
JUDÍAS VERDES CON PATATA	C
CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA	
FRUTA DE TEMPORADA	
KCAL: 359 PR: 22 HC: 48 GR: 8	

--	--