

# Marzo March



## Holy Week

		<b>JUEVES/THURSDAY</b> <b>1</b>		<b>VIERNES/FRIDAY</b> <b>2</b>	
		Garbanzos guisados. Alitas de pollo/ <b>Inf.</b> Filetes de contramuslo Ensalada mixta. Yogurt y fruta variada	Judías verdes con patata y tomate. Fritura de pescado variada con lechuga Fruta de temporada		
		Stewed chickpeas Chicken wings / Kids. Mixed salad. Yogurt and varied fruit	Green beans with potato and tomato. Fried fish with lettuce Season's fruit		
		591 Kcal. 35g Prot. 70g HC. 19g Líp.	605 Kcal. 29g Prot. 75g HC. 21g Líp.		
<b>LUNES/MONDAY</b> <b>5</b>		<b>MARTES/TUESDAY</b> <b>6</b>		<b>MIÉRCOLES/WEDNESDAY</b> <b>7</b>	
Macarrones con chorizo. Salchichas de ave con ensalada de atún Fruta de temporada  Macaroni with chorizo. Poultry sausage with tuna salad Season's fruit		Judías pintas con verduras Bacalao con tomate/ <b>Inf.</b> Croquetas de bacalao con ensalada mixta Fruta de temporada Beans with vegetables Codfish with tomato / Kids Codfish croquettes with mixed salad Season's fruit		Puré de verduras. Huevos fritos con patatas fritas. Gelatina y fruta variada  Mashed vegetables. Fried eggs with french fries. Jelly and varied fruit	
676 Kcal. 25g Prot. 90g HC. 24g Líp		600 Kcal. 35g Prot. 70g HC. 20g Líp.		573 Kcal. 20g Prot. 76 g HC. 21g Líp	
<b>LUNES/MONDAY</b> <b>12</b>		<b>MARTES/TUESDAY</b> <b>13</b>		<b>JUEVES/THURSDAY</b> <b>8</b>	
Espirales carbonara. Pechugas de pollo empanadas con ensalada de atún Fruta de temporada  Carbonara style pasta. Breaded Chicken Breasts with Tuna Salad Season's fruit		Lentejas con verduras. Salmón a la naranja/ <b>Inf.</b> Varitas de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada  Lentils With Vegetables. Salmon with orange / Kids Hake sticks with mixed salad Season's fruit		Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa con ensalada de tomate Fruta de temporada Stewed lentils with vegetables Hake in sauce with tomato salad Season's fruit	
647 Kcal. 30g Prot. 89g HC. 19g Líp.		605 Kcal. 34g Prot. 70g HC. 21g Líp.		596 Kcal. 34g Prot. 70g HC. 20g Líp.	
<b>LUNES/MONDAY</b> <b>19</b>		<b>MARTES/TUESDAY</b> <b>20</b>		<b>VIERNES/FRIDAY</b> <b>9</b>	
Arroz blanco con tomate. Salchichas de pollo. Huevos fritos con ensalada mixta Fruta de temporada  White rice with tomato. Chicken sausages Fried eggs with mixed salad Season's fruit		Judías blancas guisadas con verduras Fletan en salsa con lechuga Fruta de temporada  Stewed white beans with vegetables Halibut in sauce with lettuce Season's fruit		<b>DÍA DE LA ENSEÑANZA</b>	
623 Kcal. 20g Prot. 93g HC. 19g Líp		591 Kcal. 35g Prot. 70g HC. 19g Líp.			
<b>LUNES/MONDAY</b> <b>12</b>		<b>MARTES/TUESDAY</b> <b>13</b>		<b>VIERNES/FRIDAY</b> <b>16</b>	
Espirales carbonara. Pechugas de pollo empanadas con ensalada de atún Fruta de temporada  Carbonara style pasta. Breaded Chicken Breasts with Tuna Salad Season's fruit		Lentejas con verduras. Salmón a la naranja/ <b>Inf.</b> Varitas de merluza con ensalada mixta Fruta de temporada  Lentils With Vegetables. Salmon with orange / Kids Hake sticks with mixed salad Season's fruit		Crema de Zanahorias. Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta de temporada  Carrot cream. Potato omelet with lettuce salad Season's fruit	
647 Kcal. 30g Prot. 89g HC. 19g Líp.		605 Kcal. 34g Prot. 70g HC. 21g Líp.		613 Kcal. 20g Prot. 86 g HC. 21g Líp	
<b>LUNES/MONDAY</b> <b>19</b>		<b>MARTES/TUESDAY</b> <b>20</b>		<b>VIERNES/FRIDAY</b> <b>23</b>	
Arroz blanco con tomate. Salchichas de pollo. Huevos fritos con ensalada mixta Fruta de temporada  White rice with tomato. Chicken sausages Fried eggs with mixed salad Season's fruit		Judías blancas guisadas con verduras Fletan en salsa con lechuga Fruta de temporada  Stewed white beans with vegetables Halibut in sauce with lettuce Season's fruit		Potaje de garbanzos y espinacas Medallón de calamar con ensalada mixta Fruta de temporada  Chickpea and spinach stew Squid medallion with mixed salad Season's fruit	
623 Kcal. 20g Prot. 93g HC. 19g Líp		591 Kcal. 35g Prot. 70g HC. 19g Líp.		582 Kcal. 28g Prot. 75g HC. 17g Líp.	

**\*Todos los menús incluyen pan, fruta de temporada y agua de la red pública.**

Menú valorado por: Carmen Gema Benito Fernández. Licenciada en Farmacia. Técnico en Nutrición. CENEO.