

C.E.I.P. SANTA TERESA DE JESUS

COMEDOR ESCOLAR. **MENÚ MARZO**. CURSO 2020-2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de espinacas Pera y pan integral Kcal: 827 PT: 42 PT: 37 HC: 83	2 Potaje de alubias Merluza frita. Ensalada de lechuga y tomate Piña y pan Kcal: 785 PT: 42 PT: 24 HC: 104	3 Crema de calabacín, zanahoria. Pollo al horno con patatas frita Manzana y pan integral Kcal: 820 PT: 42 PT: 36 HC: 91	4 Espaguetis con salsa de tomate casera. Tortilla de atún. Pan y fruta cal: 739 PT: 30 L: 25 HC: 87	5 Cocido de garbanzos. Pavo al horno con salsa de verduras Ensalada de lechugas y tomate. Kcal: 722 PT: 31 PT: 27 HC: 62
8 Lentejas guisadas con calabacín, zanahoria y patata . Lomo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga . Piña y pan Kcal: 785 PT: 42 PT: 24 HC: 104	9 Crema de calabacín y acelgas. Tortilla de atún con Lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan Kcal: 703 PT: 37 PT: 26 HC: 80	10 Arroz chino. Pollo al vino Picadillo de tomate Pera y pan integral Kcal: 827 PT: 42 PT: 37 HC: 83	11 Potaje de garbanzos con zanahoria, patata. Tortilla de pavo con lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 722 PT: 31 PT: 27 HC: 62	12 Macarrones con salsa de tomate y queso rallado. Merluza en salsa verde Tomate aliñado. Fresas y pan Kcal: 639 PT: 29 L: 21 HC: 80
15 Lentejas guisadas con verduras. Tortilla de pavo. Tomate con queso fresco Piña y pan Kcal: 830 PT: 36 PT: 29 HC: 100	16 Arroz caldoso con calabacín, guisantes y zanahoria. Pollo al ajillo. Lechuga, maíz, zanahoria. Manzana y pan integral Kcal: 820 PT: 42 PT: 36 HC: 91	17 Sopa de letras. Cazón en salsa de tomate casera Lechuga aliñada con manzana. Plátano y pan Kcal: 840 PT: 42 PT: 38 HC: 101	18 Crema de calabaza, zanahoria y puerro. Pollo al horno con patatas fritas Pera y pan Kcal: 787 PT: 30 L: 33 HC: 101	19 Cocido de garbanzos con judías verdes, patata y zanahoria Merluza al horno con cebolla. Tomate aliñado Mandarina y pan Kcal: 752 PT: 29 L: 29 HC: 92
22 Lentejas con calabacín, cebolla, zanahoria, berenjena y chorizo de pavo. Ternera en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Piña y pan Kcal: 735 HC: 85 PT: 40 L: 28	23 Macarrones con salsa de tomate y queso rallado Merluza al horno con patatas. Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera y pan Kcal: 822 PT: 42 L: 38 HC: 100	24 Paella de marisco Pollo con zanahoria y cebolla Tomate aliñado con queso fresco. manzana y pan integral Kcal: 840 HC: 83 PT: 42 L: 38	25 Estofado de patatas con zanahoria, guisantes y calabacín. Rosada frita Ensalada de lechuga, zanahoria. Plátano y pan Kcal: 804 HC: 90 PT: 39 L: 33	26 Crema de calabaza y zanahoria. Tortilla de patatas con remolacha aliñada Yogur y pan Kcal: 740 HC: 90 PT: 55 L: 21
29 Arroz chino Albóndigas en salsa de verduras. Kcal: 850 HC: 85 PT: 44 L: 39	30 Potaje de alubias. Tortilla de patatas al horno Kcal: 804 HC: 90 PT: 39 L: 33	31 Espaguetis a la boloñesa. Merluza al horno con salsa de cebolla Kcal: 825 PT: 44 PT: 39 HC: 95		

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro dispone para su consulta de la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos



ORIENTACIONES CENAS SALUDABLES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Sopa de fideos. Pechuga de pollo a la plancha con tomate aliñado Yogur natural	2 Mini pizza de berenjenas. Fruta	3 Merluza al horno con patatas. Yogur natural	4 Pisto de verduras Hamburguesa de pollo a la plancha	5 Crema de calabaza Tortilla francesa Yogur natural
8 Arroz integral salteado con zanahoria, guisantes, jamón cocido Queso fresco Fruta	9 Sopa de fideos Merluza al horno Yogur natural	10 Ensalada variada Sándwich mixto Yogur natural	11 Crema de verduras Pavo adobado a la plancha Fruta	12 Sopa de fideos Tortilla de pavo. Yogur natural
15 Salteado de verduras Huevos rellenos Yogur natural	16 Sopa de fideos Salmón al horno con patata, cebolla y tomate cherry. Yogur natural	17 revuelto de champiñones con pavo. Fruta	18 Sopa de fideos. Buñuelos de bacalao con ensalada variada Yogur natural	19 Fajita de pollo con verduras Fruta
22 Revuelto de calabacín Sopa de fideos Yogur natural	23 judías verdes salteadas con pavo tortilla francesa con salsa de tomate natural fruta	24 Crema de verduras Lenguado a la plancha Yogur natural	25 Tomate aliñado Salchichas de pavo a la plancha Yogur natural	26 Berenjenas rellenas de pisto y gratinadas con queso. Fruta
29 Zanahorias aliñadas Tortilla de queso y pavo. Fruta	30 Arroz 3 delicias Yogur natural	31 Pizza vegetal. Yogur natural		

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro dispone para su consulta de la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos

