



**MENÚ DEL MES DE MARZO DEL CURSO ESCOLAR 2009/10**

DÍA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
M - 2	Cazuela de arroz caldoso	Tortilla francesa con ensalada de soja	Blanco	Piña en su jugo natural	727	13,5	30,7	55,8
X - 3	Coditos a la boloñesa	Centro de merluza a la plancha con verduras salteadas	Integral	Pera	633	15,3	27,2	57,5
J - 4	Potaje de garbanzos con espinacas	Filete de lomo a la plancha con patatas cocidas	Blanco	Mandarina	728	13,5	32	54,5
V - 5	Puchero con arroz	Filete de gallo a la plancha con judías verdes salteadas	Integral	Yogurt Vitalinea de fresa	703	16,3	27,1	56,6
L - 8	Lentejas	Filete fogonero a la plancha con ensalada de mixta	Integral	Manzana Golden	656	16,2	28,7	55,1
M - 9	Potaje de judías	Arroz a la cubana con filete de pollo a la plancha	Blanco	Pera	733	14,5	27,1	58,4
X - 10	Cazuela de fideos	Filete de gallo a la plancha con zanahorias salteadas	Integral	Platano	665	13,9	27,4	58,7
J - 11	Crema de calabacin	Albondigas con salsa con patatas cocidas	Blanco	Yogurt natural	660	16,2	29,1	54,7
V - 12	Espirales con salsa de tomate y champiñones	Tortilla de patatas con ensalada variada	Integral	Mandarina	705	13,5	29,5	57
L - 15	Sopa de estrellitas	Filete de cazon a la plancha con ensalada de soja	Integral	Manzana Royal	670	16,3	27,5	56,2
M - 16	Crema de zanahorias	Hamburguesa a la plancha con patatas cocidas	Integral	Platano	609	16,3	28,4	55,4
X - 17	Lacitos a la boloñesa	Tortilla francesa con ensalada mixta	Integral	Mandarina	655	13,5	32,5	54
J - 18	Cazuela de arroz caldoso	Centro de merluza a la plancha con verduras salteadas	Blanco	Petit-suisse	678	15,4	28,7	55,9
V - 19	Potaje de garbanzos con espinacas	Jamonicos de pollo asados con ensalada variada	Blanco	Pera	681	14,4	27,2	56,5
L - 22	Lentejas	Filete de atun con pisto y arroz salteado	Integral	Manzana Golden	717	14	27,1	58,9
M - 23	Puchero con cabello de angel	Tortilla de patatas con tomate natural	Blanco	Mandarina	728	14,8	28,3	57
X - 24	Macarrones a la boloñesa	Centro de merluza a la plancha con zanahorias salteadas	Integral	Pera	708	14,9	27,9	57,2
J - 25	Crema de verduras	Albondigas con salsa de tomate con patatas cocidas	Blanco	Fresas	605	15,5	31,3	53,2
V - 26	Cazuela de patatas con ternera	Filete de gallo a la plancha con judías verdes salteadas	Integral	Yogurt de macedonia	649	16,1	31,2	52,7

**NOTA INFORMATIVA:**  
 Los menús están elaborados para alumnos sin ningún tipo de patología. Si algún alumno tiene alguna patología el padre/madre o tutor/a deberá traer el parte médico y entregarlo a la dirección del centro para que este a su vez no lo comunique a la empresa para poder realizarle el menú acorde a su patología. Los menús están elaborados por Elisa Gracia Vazquez, Dietista - Nutricionista, AND - 219, Miembro de AEDN Y ADUNDA.