

Menú escolar 2018-2019 (MARZO)

	Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes		
1ª Semana	4 Puré de calabacín ⁹ Pollo al horno con ensalada de tomate Fruta			5 Arroz blanco con tomate Revuelto de champiñones con ensalada variada ³ Fruta			6 Lentejas con verduras Lomo de merluza con salsa de tomate con ensalada ⁴ Fruta			7 Macarrones con verduras Albóndigas de ternera con puré de patata ^{1,3,7} Fruta			8 Sopa de estrellitas ¹ Pizza de atún ^{1,4} Fruta/ Yogur ⁷ / Gelatina		
Cena	Ensalada variada Gallo al horno con verduras ⁴ Fruta			Sopa de pollo con verduras Salchichas de pollo con ensalada Fruta			Ensalada de tomate Tortilla de patata ³ Fruta			Calabacín a la plancha Figuritas de pescado con ensalada ^{1,3,4} Fruta			Crema de guisantes ⁹ Pechuga de pollo con ensalada Fruta		
2ª Semana	11 Arroz a la cubana con huevo Lomo de merluza en salsa con verduras ⁴ Fruta/ Yogur ⁷ / Natilla ^{3,7}			12 Puré de espinacas ⁹ Flamenquines con ensalada de tomate ¹ Fruta			13 Ensaladilla rusa Tortilla de jamón con queso con ensalada variada ^{3,7} Fruta			14 Alubias blancas con verduras Croquetas de pollo con champiñones y ensalada ^{1,3,7} Fruta			15 Espirales a la boloñesa ¹ Lenguado al horno con salsa de tomate, con verduras variadas ⁴ Fruta		
Cena	Puré de verduras ⁹ Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta			Judías verdes con patata Merluza a la plancha con ensalada ⁴ Fruta			Sopa de estrellitas ¹ Muslo de pollo a la plancha con ensalada Fruta			Puré de zanahoria ⁹ Calamares a la plancha con limón ⁴ Fruta			Ensalada de tomate Tortilla francesa con jamón york ³ Fruta		
3ª Semana	18 Sopa de estrellitas Huevos fritos con patatas ³ Fruta			19 Lentejas con verduras Lomo de merluza al horno con cebolla ⁴ Fruta/ Yogur ⁷ / Gelatina			20 Fideua ^{4,14} Pollo al horno con ensalada Fruta			21 Arroz de caldo Hamburguesa de ternera con puré de patata Fruta			22 Puré de calabaza Empanadilla de atún ^{1,4} Fruta		
Cena	Puré de zanahoria ⁹ Muslitos de pavo al horno con ensalada Fruta			Sopa de verduras ¹ Sepia a la plancha con ensalada ⁴ Fruta			Brécol con patata hervida Revuelto de champiñones con ensalada ³ Fruta			Puré de calabacín ⁹ Lubina a la plancha con ensalada de tomate ⁴ Fruta			Variado de verduras Pollo a la plancha con ensalada Fruta		
4ª Semana	25 Macarrones a la carbonara ¹ Lomo de merluza en salsa con ensalada ⁴ Fruta			26 Puré de zanahoria ⁹ Tortilla de patata con ensalada de tomate ³ Fruta			27 Potaje de garbanzos Coca de trampó/ verduras ¹ Fruta/ Leche con colacao ⁷			28 Sopa de fideos con huevo duro ^{1,3} Salchichas de pollo al horno con verduras variadas Fruta			29 Arroz de pescado Boquerones con ensalada variada ⁴ Fruta		
Cena	Ensalada de tomate Nuggets de pollo con ensalada ^{1,3,7} Fruta			Crema de verduras Hamburguesa de pescado con ensalada ⁴ Fruta			Sopa de verduras Revuelto con queso fresco ^{4,7} Fruta			Puré de calabacín ⁹ Filete de lenguado con ensalada ⁴ Fruta			Ensalada variada Pechuga de pavo con puré de patata Fruta		
Alérgenos	1 Cereales	2 Crustáceos	3 Huevos	4 Pescado	5 Cacahuete	6 Soja	7 Leche	8 Frutos de cáscara	9 Apio	10 Mostaza	11 Sésamo	12 SO ₂	13 Altramuces	14 Moluscos	