

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR MARZO 2025				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
	Patatas marineras (pescado, moluscos, crustáceos) Tortilla de jamón (huevo) Ensalada Mixta (huevo, pescado) Yogur (leche) KCAL: 638 HC: 77,1g AZ: 25,4g GRASA: 21,8g SAT: 6,4g PROT: 30,4g	Sopa de pescado (gluten, huevo, pescado) Contramuslos asados Ensalada verde Fruta KCAL: 731 HC: 60,6 g AZ: 12g GRASA: 38,9g SAT: 8,5g PROT: 35,2g	Cocido completo (gluten, huevo) Yogur (leche) KCAL: 755 HC: 60,1g AZ: 19,6g GRASA: 43,3g SAT: 7,8g PROT: 31,4g	Puré de verduras Pescado al horno con patatas (pescado) Fruta KCAL: 571 HC: 74,2g AZ: 24,5g GRASA: 18,3g SAT: 2,7g PROT: 22,1g
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Albóndigas a la jardinera (gluten, huevo) Arroz blanco Ensalada Mixta (huevo, pescado) Yogur (leche) KCAL: 668 HC: 73,9g AZ: 20,5g GRASA: 29,9g SAT: 9,1g PROT: 21,3g	Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada (gluten, huevo) Ensalada Mixta (huevo, pescado) Fruta KCAL: 613 HC: 71,2g AZ: 27,5g GRASA: 22,6g SAT: 4,4g PROT: 26,8g	Lentejas estofadas (gluten) Tortilla de patata (huevo) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 703 HC: 88,8g AZ: 26,1g GRASA: 23,4g SAT: 5,7g PROT: 27,9g	Fideuá (gluten, huevo) Croquetas (gluten, huevo, leche) Ensalada Mixta (huevo, pescado) Fruta KCAL: 635 HC: 88,9g AZ: 25g GRASA: 20,4g SAT: 4,1g PROT: 19,7g	Sopa de picadillo (gluten, huevo) Pescado a la Romana (gluten, huevo, pescado) Ensalada verde Yogur (leche) KCAL: 649 HC: 72,1g AZ: 24,8g GRASA: 22,8g SAT: 6,1g PROT: 36,9g
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Guisantes con jamón Filetes de aguja Ensalada Fruta KCAL: 568 HC: 66,8g AZ: 30,3g GRASA: 15,6g SAT: 3,3g PROT: 30,9g	Espaguetis con chorizo (gluten, huevo) Pescado blanco a la romana (gluten, huevo, pescado) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 744 HC: 74,1g AZ: 18,1g GRASA: 35,2 g SAT: 4,9g PROT: 32,8g	FIESTA	Judías blancas estofadas Tortilla francesa (huevo) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 549 HC: 61g AZ: 11,4g GRASA: 19,8g SAT: 4,1g PROT: 30,4g	Crema de zanahoria Pollo asado Ensalada verde Fruta KCAL: 613 HC: 54g AZ: 25,2g GRASA: 28,7g SAT: 8,9g PROT: 29,8g
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Judías verdes con tomate Filetes de ternera Ensalada Yogur (leche) KCAL: 567 HC: 56,2g AZ: 29,1g GRASA: 20,5g SAT: 6,3g PROT: 35,6g	Macarrones con atún (gluten, huevo, pescado) Huevos fritos (huevo) Ensalada verde Fruta KCAL: 685 HC: 82,9g AZ: 22,1g GRASA: 26,8g SAT: 5,8g PROT: 24,4g	Crema de puerros Chuletas de pavo con patatas Ensalada Mixta (huevo, pescado) Yogur (leche) KCAL: 691 HC: 63,7g AZ: 18,2g GRASA: 31,5g SAT: 7,2g PROT: 34,2g	Garbanzos guisados Pescado al horno (pescado) Ensalada Fruta KCAL: 729 HC: 43g AZ: 7,8g GRASA: 49g SAT: 11g PROT: 30g	Patatas marineras (pescado, moluscos, crustáceos) Hamburguesas Ensalada Yogur (leche) KCAL: 681 HC: 60,2g AZ: 11,5g GRASA: 35,7g SAT: 2,7g PROT: 27,2g
LUNES 31				
Arroz a la cubana (huevo) Salchichas frescas Ensalada Fruta KCAL: 667 HC: 88,1 g AZ: 20,4 g GRASA: 25,1 g SAT: 5,4 g PROT: 19,7 g				