

Menú de Marzo de 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
02/03/20	03/03/20	04/03/20	05/03/20	06/03/20
1° Potaje de lentejas 2° Calamares fritos con tomates aliñados 169+361 → 730 Kcal.	1° Crema de espinacas 2° Estofado de pollo con papas cuadradas 160+607 → 967 Kcal.	1° Arroz 3 delicias 2° Churros de pescado con tomates aliñados 197+308 → 694 Kcal.	1° Sopa de pollo 2° Ropa vieja 272+307 → 779 Kcal.	1° Nuggets de pollo con ensalada mixta 2° Macarrones con boloñesa de carne 162+316 → 678 Kcal.
09/03/20	10/03/20	11/03/20	12/03/20	13/03/20
1° Crema de zanahorias 2° Pollo al horno con papas cuadradas 380+342 → 922 Kcal.	1° Paella de carne 2° Merluza frita con tomates aliñados 235+326 → 761 Kcal.	1° Rancho Canario 2° Tortilla de papas con ensalada mixta 444+279 → 923 Kcal.	1° Potaje de verduras 2° Tiras de pollo empanadas con papas hervidas 250+468 → 918 Kcal.	Día de libre disposición Carnaval
16/03/20	17/03/20	18/03/20	19/02/20	20/03/20
1° Rehogado de lentejas 2° Arroz blanco con rollitos de primavera 186+590 → 976 Kcal.	1° Espaguetis con boloñesa de carne 2° Pescado rebozado con tomates aliñados 217+590 → 1007 Kcal.	1° Crema de puerros y calabacín 2° Pollo al comino con papas panaderas 463+279 → 942 Kcal.	1° Sopa de pollo con estrellas 2° Carne mechada con papas fritas 160+468 → 828 Kcal.	1° Arroz 3 delicias 2° San Jacobos con tomates aliñados 263+392 → 855 Kcal.
23/03/20	24/03/20	25/03/20	26/03/20	27/03/20
1° Potaje de berros 2° Croquetas de pescado con ensalada 186+590 → 976 Kcal	1° Ensaladilla rusa 2° Solomillos de pollo con tomates aliñados 186+590 → 976 Kcal	1° Crema de calabaza 2° Estofado de ternera con papas cuadradas 211+444 → 855 Kcal.	1° Rancho Canario 2° Paella de Carne 337+407 → 944 Kcal.	1° Macarrones con salsa de atún 2° Hamburguesas con tomates aliñados 169+588 → 957 Kcal.
30/03/20	31/03/20	01/04/20	02/04/20	03/04/20
1° Sopa de pescado 2° Solomillo de cerdo con salsa de rabo de buey y champiñones con arroz 186+590 → 976 Kcal	1° Puchero Canario 2° Papas hervidas, huevo duro y atún. 186+590 → 976 Kcal	1° Espaguetis con boloñesa de atún 2° Calamares fritos con ensalada 444+361 → 1005 Kcal	1° Crema de espinacas 2° Estofado de pollo con papas cuadradas 160+607 → 967 Kcal	1° Rehogado de lentejas 2° Pizza margarita y pan pizza. 186+442 → 828 Kcal

Ingesta alimenticia adicional: postre o acompañamiento (que se ha sumado al valor energético diario): **la media de lo que aporta el pan y el postre es de 200 kcal.**

Porción diaria de pan (40 gr): 100 kcal

Postre:

Fruta (tres veces por semana): 1 Manzana 150 gr: 72 kcal

1 Naranja 150 gr: 70 kcal

1 Plátano 150 gr: 94 kcal

Lácteos (dos veces por semana): 1 Yogurt 125 gr: 70 kcal

1 Natilla 125 gr: 125 kcal

Bebida: Agua o zumo. (El zumo se sirve dos veces por semana: un vaso de zumo sin azúcar añadido aporta aproximadamente 70 kcal)

Nota: El almuerzo debe proporcionar el 35% del aporte energético diario (niñas 2200 kcal; niños 2500 kcal)