



# MENÚ MARZO 2024



Tipo de plato	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1 VIERNES
Primer plato					<b>JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA</b>
Segundo plato					<u>COCIDO MADRILEÑO</u> 1º.FIDEOS (1),GARBANZOS, CON VERDURAS Y PATATAS 2º MORCILLA (9) CHORIZO (10,13) Y PANCETA
Guarnición					Ensalada; lechuga (14)
Postre					Fruta
Pan (1)					Blanco
Propuesta de Cena					Tortilla de calabacín y lechuga, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ MARZO 2024



	4 LUNES	5 MARTES	6 MIERCOLES	7 JUEVES	8 VIERNES
<b>Primer plato</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Judía verde con patata	Marmitako con Atún (4)	Alubias coloradas con verduras
<b>Segundo plato</b>			Hamburguesa	Filete de Merluza en salsa verde (4)	Huevos a la carbonara (5, 10, 13)
<b>Guarnición</b>			Ensalada variada. lechuga Tomate (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada; lechuga (14)
<b>Postre</b>			Fruta	Fruta	Yogur (13)
<b>Pan (1)</b>			Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>			Salteado de verduras y huevo , lácteo y pan	Pisto de verduras con pollo a la plancha, fruta y pan	Gallos a la plancha con verduras , fruta y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ MARZO 2024



Tipo de plato	11 LUNES	12 MARTES	13 MIERCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Espinacas con patata	Crema de verduras	Lentejas con Verduras (1)	Paella Mixta (4,12)	Macarrones con salsa de tomate y queso (1,13)
<b>Segundo plato</b>	Salmón finas hierbas (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, patata y eneldo) (4)	Lomo a la riojana	Tortilla de Patatas (5,13)	Chuleta de pavo	Bacalao a la Vizcaína (1, 4)
<b>Guarnición</b>	Ensalada: Lechuga (14)	Salsa con pimientos y cebolla		Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada Lechuga y zanahoria (14)
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	Arroz a la cubana, lácteo y pan	Pasta integral con atún, fruta y pan	Broqueta de pollo con verduras y Ensalada de lechuga y tomate , lácteo y pan	Merluza en salsa verde, lácteo y pan	Pavo con ensalada de quínoa, tomate y pepino, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ MARZO 2024



Tipo de plato	18 LUNES	19 MARTES	20 MIERCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Pasta (espirales) a la Carbonara (1, 10, 13)	Garbanzos (4) con bacalao y verduras	Sopa de Cocido (1, 12)	Arroz con Verduras (12)	Verdura de Temporada con patatas
<b>Segundo plato</b>	Centro de merluza a la Agustina (4)	Huevos al horno con salsa de Tomate (5)	Contra muslo de Pollo asado y patatas dadito	Palometa en salsa verde (4)	Magro empanado (1,5)
<b>Guarnición</b>	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Salsa: ajo, cebolla y puerro	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y tomate (14)	Ensalada: Lechuga (14)
<b>Postre</b>	Fruta	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta
<b>Pan (1)</b>	Integral	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	Huevos al plato con jamón, lácteo y pan	Consomé de verduras con pechuga de pollo a la plancha, lácteo y pan	Hamburguesa vegetal con salsa de tomate y calabacín a la plancha, fruta y pan	San Jacobo de pollo y queso, lácteo y pan	Pescado a la plancha con verduras, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite de oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

**Alérgenos:** 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ MARZO 2024



Tipo de plato	25 LUNES	26 MARTES	27 MIERCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Lentejas Con arroz integral	<b>JORNADA GASTRONÓMICA GRIEGA</b> Arroz a la griega (pimiento rojo y verde, zanahoria, aceituna negra, mahonesa cítrica) <b>(5, 10, 12,13)</b>	Verdura de temporada con patatas	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>
<b>Segundo plato</b>	Tortilla de Calabacín y Cebolla <b>(5)</b>	Albóndigas de ternera al horno con salsa (canela, comino y orégano) <b>(1)</b>	Filete de merluza en salsa de verduras		
<b>Guarnición</b>	Ensalada: lechuga y zanahoria <b>(14)</b>	Salsa: ajo, cebolla y puerro	Ensalada: lechuga		
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur natural con Miel <b>(13)</b>	Fruta		
<b>Pan <b>(1)</b></b>	Blanco	Integral	Blanco		
<b>Propuesta de Cena</b>	Croquetas de pescado con salsa de tomate casera, lácteo y pan	Consomé de verduras con pechuga de pollo a la plancha, fruta y pan	Ternera a la plancha con patatas , lácteo y pan		

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

**Alérgenos:** 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes

9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MARZO 2024 - De 3 a 8 años



					VIERNES 1
1er Plato; Kcal					159
2º Plato; Kcal					265
Guarnición, Kcal					35
Pan, Kcal					70
Postre , Kcal					71
Total, Kcal					600
Proteínas %					20
Lípidos %					31
Hidratos de carbono %					49
			MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er Plato; Kcal			151	240	196
2º Plato; Kcal			259	140	151
Guarnición, Kcal	FESTIVO	FESTIVO	90	55	50
Pan, Kcal			70	70	70
Postre , Kcal			71	71	112
Total, Kcal			570	576	579
Proteínas %			22	24	23
Lípidos %			28	27	26
Hidratos de carbono %			50	49	51
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er Plato; Kcal	140	204	224	271	236
2º Plato; Kcal	223	215	232	148	206
Guarnición, Kcal	70			35	20
Pan, Kcal	70	70	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	574	601	597	595	603
Proteínas %	21	22	24	22	21
Lípidos %	28	26	26	25	27
Hidratos de carbono %	51	52	50	52	52
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er Plato; Kcal	275	234	135	224	136
2º Plato; Kcal	135	182	147	162	256
Guarnición, Kcal	40	35	120	50	50
Pan, Kcal	70	70	70	70	70
Postre , Kcal	71	69	112	71	71
Total, Kcal	591	590	584	577	583
Proteínas %	21	22	24	20	21
Lípidos %	29	27	26	25	29
Hidratos de carbono %	50	51	50	55	50
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 2
1er Plato; Kcal	234	246	136		
2º Plato; Kcal	186	289	127		
Guarnición, Kcal	40		75		
Pan, Kcal	70	69	70	FESTIVO	FESTIVO
Postre , Kcal	71	120	71		
Total, Kcal	601	724	479		
Proteínas %	23	24	21		
Lípidos %	27	28	26		
Hidratos de carbono %	5	48	53		



# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MARZO 2024 -De 9 a 13 años



					VIERNES 1
1er Plato; Kcal					237
2º Plato; Kcal					358
Guarnición, Kcal					45
Pan, Kcal					90
Postre , Kcal					91
Total, Kcal					821
Proteínas %					20
Lípidos %					31
Hidratos de carbono %					49
			MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er Plato; Kcal			195	312	255
2º Plato; Kcal			337	182	196
Guarnición, Kcal	FESTIVO	FESTIVO	117	85	50
Pan, Kcal			90	90	90
Postre , Kcal			91	91	112
Total, Kcal			830	760	703
Proteínas %			22	24	23
Lípidos %			28	27	26
Hidratos de carbono %			50	49	51
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er Plato; Kcal	154	266	321	352	307
2º Plato; Kcal	315	351	302	193	268
Guarnición, Kcal	91			50	35
Pan, Kcal	90	90	90	90	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total, Kcal	741	819	804	776	791
Proteínas %	21	22	24	22	21
Lípidos %	28	26	26	25	27
Hidratos de carbono %	51	52	50	52	52
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er Plato; Kcal	388	304	176	321	177
2º Plato; Kcal	179	284	215	214	315
Guarnición, Kcal	60	50	156	75	75
Pan, Kcal	90	90	90	90	90
Postre , Kcal	91	90	112	91	91
Total, Kcal	808	818	749	791	748
Proteínas %	21	22	24	20	21
Lípidos %	29	27	26	25	29
Hidratos de carbono %	50	51	50	55	50
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1er Plato; Kcal	330	320	177		
2º Plato; Kcal	237	377	165		
Guarnición, Kcal	55		85		
Pan, Kcal	90	89	90	FESTIVO	FESTIVO
Postre , Kcal	91	120	91		
Total, Kcal	803	906	608		
Proteínas %	23	24	21		
Lípidos %	27	28	26		
Hidratos de carbono %	5	48	53		