



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5	2 Guisantes rehogados Revuelto con calabacín o calabaza (huevo) Pan (gluten) y yogur (leche) Kcal: 432 Proteína: 18,4g HC: 40,4g Azúcar: 9,7g Grasas: 22g SAT: 5,1g	3 Patatas guisadas con verduras y pescado (pescado) Pan (gluten) y fruta Kcal: 438 Proteína: 16,9g HC: 48,6g Azúcar: 13,3g Grasas: 19,4g SAT: 2,5g	4 Garbanzos guisados con verduras Ensalada de repollo Pan (gluten) y fruta Kcal: 437 Proteína: 14,2g HC: 50,9g Azúcar: 15g Grasas: 19,6g SAT: 2,5g	5 Brócoli rehogado Pavo a la naranja Pan (gluten) y fruta Kcal: 442 Proteína: 15,6g HC: 36,1g Azúcar: 16,2g Grasas: 26,1g SAT: 4g	6 Paella con pollo Ensalada de lechuga y remolacha Pan (gluten) y fruta Kcal: 449 Proteína: 14,8g HC: 54,2 g Azúcar: 12,8g Grasas: 19,2g SAT: 2,8g
	9 Macarrones con salsa de remolacha, zanahoria, pimientos y cebolla (gluten, huevo) Revuelto con pavo (huevo) Pan (gluten) y yogur (leche) Kcal: 526 Proteína: 19,4g HC: 55,4g Azúcar: 6,5g Grasas: 25,3g SAT: 7g	10 Patatas guisadas con pollo, calabaza y guisantes Pan (gluten) y fruta Kcal: 426 Proteína: 13,5g HC: 56g Azúcar: 17,7g Grasas: 16,5g SAT: 2,5g	11 Cocido completo (gluten, huevo) Pan (gluten) y fruta Kcal: 458 Proteína: 17g HC: 50g Azúcar: 11,1g Grasas: 21g SAT: 3,5g	12 Puré de verduras con batata Merluza en salsa rubia (gluten, pescado) Pan (gluten) y fruta Kcal: 451 Proteína: 18,7g HC: 44,7g Azúcar: 16g Grasas: 21,8g SAT: 3,8g	13 Lasaña de lentejas con bechamel de coliflor y verdura al horno (gluten, leche) Pan (gluten) y fruta Kcal: 417 Proteína: 16g HC: 59g Azúcar: 11g Grasas: 13g SAT: 2,1g
SEMANA 6	16 Espaguetis con puerro y calabaza (gluten, huevo) Huevos cocidos en salsa de tomate (huevo) Pan (gluten) y yogur (leche) Kcal: 464 Proteína: 15,5 g HC: 55,9g Azúcar: 6g Grasas: 19,9g SAT: 4,8g	17 Crema de calabaza con zanahoria Pollo en salsa Pan (gluten) y fruta Kcal: 435 Proteína: 16,7g HC: 37,8g Azúcar: 12,3g Grasas: 24g SAT: 3,9g	18 Lentejas guisadas con verduras (gluten) Merluza en salsa rubia (gluten, pescado) Pan (gluten) y fruta Kcal: 440 Proteína: 21g HC: 49,4g Azúcar: 13,7g Grasas: 17,6 g SAT: 2,2g	19 Coliflor rehogada Picada de ternera Pan (gluten) y fruta Kcal: 414 Proteína: 23,1g HC: 38,3g Azúcar: 20,7g Grasas: 16,8g SAT: 3,7g	20 Alubias guisadas con arroz y verduras Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Pan (gluten) y fruta Kcal: 445 Proteína: 14,9g HC: 45,3g Azúcar: 11,9g Grasas: 22,9g SAT: 4,4g
	23 Arroz tres delicias con huevo (huevo) Ensalada de lechuga Pan (gluten) y yogur (leche) Kcal: 421 Proteína: 14,4g HC: 59,2g Azúcar: 4,9g Grasas: 14,2g SAT: 3,8g	24 Crema de patata, puerro y zanahoria Merluza en salsa (gluten, pescado) Pan (gluten) y fruta Kcal: 455 Proteína: 24,1g HC: 41,8g Azúcar: 16g Grasas: 24,1g SAT: 3,9g	25 Cocido completo (gluten, huevo) Pan (gluten) y fruta Kcal: 458 Proteína: 17g HC: 50g Azúcar: 11,1g Grasas: 21g SAT: 3,5g	26 Coliflor rehogada Pollo en salsa Pan (gluten) y fruta Kcal: 431 Proteína: 15,2g HC: 35,2g Azúcar: 15,8g Grasas: 25,4g SAT: 3,9g	27 Judías pintas con arroz Ensalada de tomate Pan (gluten) y fruta Kcal: 476 Proteína: 15,9g HC: 54,7g Azúcar: 15g Grasas: 21,5g SAT: 2,8g
SEMANA 4	30 VACACIONES	31 VACACIONES			

PROYECTO DE ALIMENTACION

Para la elaboración de los platos utilizamos exclusivamente aceite de oliva virgen extra.

Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011 del 25
Octubre del 2011, se declaran entre paréntesis los
alérgenos que contiene cada plato.

E.I LOS COMPAÑEROS INFORMACIÓN

Frutas y Verduras de Temporada Marzo



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

- Si comemos Legumbres y pescado, cenar Arroz y pollo/verdura y carne o huevo
- Si comemos arroz y pollo o pavo, cenar ensalada o verduras y pescado
- Si comemos pasta y carne, cenar ensalada o verduras y huevo
- Si comemos guiso de patatas y carne, cenar ensalada o verduras con pescado
- Si comemos pasta o arroz y huevo, cenar ensalada o verduras con pollo o pescado
- Si comemos verduras con pollo o pavo, cenar arroz o pasta en ensalada y pescado
- Si comemos legumbre y carne, cenar ensalada mixta y pescado

Los alimentos que se utilizarán para las cenas deben variar y complementarse adecuadamente con los alimentos utilizados en los menús de las comidas.

