

**MENÚS QUE SERVIREMOS DURANTE
EL MES DE MARZO 2018
C.E.I.P: F. DEL PALOMAR**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CONSUME FRUTA Y HORTALIZAS FRESCAS Y DE TEMPORADA			1 1º LENTEJAS CON ARROZ 2º CAELLA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA	2 1º PURÉ VERDURAS 2º HAMBURGUESA ARTESANAL CON PATATAS POSTRE: YOGUR
5 Menú gastronómico  Comunidad Valenciana 1º PAELLA VALENCIANA 2º BACALADITOS REBOZADOS CON ENSALADA POSTRE: FRUTA	6 1º GARBANZOS ESTOFADOS 2º POLLO EN SALSA C/ PATATAS POSTRE: YOGUR	7 1º COLIFLOR C/BECHAMEL 2º SOLOMILLO CON PATATAS POSTRE: FRUTA	8 1º PATATAS A LA JARDINERA 2º MERLUZA A LA ANDALUZA C/ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA	9 1º MACARRONES A LA NAPOLITANA 2º TORTILLA DE BROCOLI C/ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FLAN
12 1º SOPA DE MENUDILLOS 2º CARNE EN SALSA CON PATATAS POSTRE: FRUTA	13 1º JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO 2º VENTRESCA DE MERLUZA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: NATILLAS	14 1º ESPIRALES C/ATÓN 2º TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA	15 1º ARROZ C/ VERDURAS 2º FTE DE MARRAJO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE: FRUTA	16 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: YOGUR
19 1º JUDÍAS VERDES C/ TOMATE 2º LACÓN A LA GALLEGA CON PURÉ DE PATATA POSTRE: FRUTA	20 Menú sostenible  1º MACARRONES ECOLÓGICOS C/ QUESO 2º TORTILLA PAISANA C/ HUEVOS DE CORRAL Y ENSALADA POSTRE: YOGUR	21 1º PATATAS LEONESAS 2º FTE DE MERLUZA EN SALSA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA	22 1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS 2º CROQUETAS CASERAS DE ATÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ POSTRE: YOGUR	23
26	27	28	29	30

VACACIONES DE SEMANA SANTA

EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

electrónico: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915. Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné

Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de Socia: addi/ma247.

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
1	688	41,2	11,8	95,6	1,9	158	8,6
2	640	33,7	22,8	70,4	7,2	152	6,7
5	689	42,6	13,7	96	4,1	317	5,3
6	717	45,8	19,2	80,4	4,8	139	9,6
7	629	35,2	15,2	82	4,4	151	6
8	626	32,6	11,9	91	2,1	166	5,6
9	647	21,4	16,4	97,8	3,3	151	5
12	709	35,2	27,8	73,9	7,8	148	6,3
13	659	35,5	16,1	83,9	3,4	157	8,3
14	687	31,5	17,6	97,4	4,9	224	5,1

	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
15	619	27,2	10,1	101	1,7	116	3,8
16	669	37,5	16,4	84,8	4,1	159	8,3
19	627	30,8	21,5	74,1	5,3	76,3	4,3
20	661	22,6	14,7	103	3	152	5,3
21	643	44,4	19,3	69,5	6,4	300	5,2
22	661	28,7	15,1	93,3	3,2	164	8,3
23							
26							
27							
28							

MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



mar-18

F. DEL PALOMAR

MENU SIN GLUTEN

		JUEVES 1		VIERNES 2	
		LENTEJAS C/ARROZ		PURE DE VERDURAS	
		CAELLA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA		HAMBURGUESA CASERA PATATAS YOGUR	
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
PAELLA VALENCIANA	GARBANZOS ESTOFADOS	COLIFLOR C/BECHAMEL	PATATAS JARDINERAS	MACARRONES NAPOLITANA	
BACALADITOS REBOZADOS C/ENSALADA FRUTA	POLLO EN SALSA CON PATATAS YOGUR	SOLOMILLO CON PATATAS FRUTA	MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA BROCOLI CON ENSALADA FLAN	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
SOPA MENUDILLOS	J. BLANCAS ESTOF.	MACARRONES C/ATUN	ARROZ C/VERDURAS	SOPA DE COCIDO	
CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA	VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA NATILLAS	TORTILLA PAVO CON ENSALADA FRUTA	MARRAJO ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22		
J. VERDES C/ TOMATE LACON GALLEGA C/ PURE DE PATATA FRUTA	MACARRONES C/ Q. TORTILLA PAISANA C/ HUEVOS CORRAL CON ENSALADA YOGUR	PATATAS LEONESAS MERLUZA EN SALSA CALABACIN Y ZANAH FRUTA	J. PINTAS HORTELANAS CROQUETAS ATUN ENSALADA YOGUR		

MENU SIN HUEVO

		JUEVES 1		VIERNES 2	
		LENTEJAS C/ARROZ		PURE DE VERDURAS	
		CAELLA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA		HAMBURGUESA CASERA PATATAS YOGUR	
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
PAELLA VALENCIANA	GARBANZOS ESTOFADOS	COLIFLOR C/BECHAMEL	PATATAS JARDINERAS	MACARRONES NAPOLITANA	
BACALADITOS REBOZADOS C/ENSALADA FRUTA	POLLO EN SALSA CON PATATAS YOGUR	SOLOMILLO CON PATATAS FRUTA	MERLUZA CON ENSALADA FRUTA	TERNERA SALSA CON ENSALADA YOGUR	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
SOPA MENUDILLOS	J. BLANCAS ESTOF.	MACARRONES C/ATUN	ARROZ C/VERDURAS	SOPA DE COCIDO	
CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA	VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA YOGUR	RAGOUT PAVO CON ENSALADA FRUTA	MARRAJO CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22		
J. VERDES C/ TOMATE LACON GALLEGA C/ PURE DE PATATA FRUTA	MACARRONES C/ Q. HAMBURGUESA CON ENSALADA YOGUR	PATATAS LEONESAS MERLUZA EN SALSA CALABACIN Y ZANAH FRUTA	J. PINTAS HORTELANAS SALCHICHAS AVE ENSALADA YOGUR		

Para cualquier consulta podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915

MENÚ SIN LACTOSA

		JUEVES 1		VIERNES 2	
		LENTEJAS C/ARROZ		PURE DE VERDURAS	
		CAELLA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA		HAMBURGUESA CASERA PATATAS YOGUR SOJA	
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
PAELLA VALENCIANA	GARBANZOS ESTOFADOS	COLIFLOR C/BECHAMEL O CREMA CALABAZA	PATATAS JARDINERAS	MACARRONES NAPOLITANA	
BACALADITOS REBOZADOS C/ENSALADA FRUTA	POLLO EN SALSA CON PATATAS YOGUR SOJA	SOLOMILLO CON PATATAS FRUTA	MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA BROCOLI CON ENSALADA YOGUR SOJA	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
SOPA MENUDILLOS	J. BLANCAS ESTOF.	ESPIRALES C/ATUN	ARROZ C/VERDURAS	SOPA DE COCIDO	
CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA	VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA YOGUR SOJA	TORTILLA PAVO CON ENSALADA FRUTA	MARRAJO ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR SOJA	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22		
J. VERDES C/ TOMATE LACON GALLEGA C/ PURE DE PATATA FRUTA	MACARRONES C/ TO. TORTILLA PAISANA C/ HUEVOS CORRAL CON ENSALADA YOGUR SOJA	PATATAS LEONESAS MERLUZA EN SALSA CALABACIN Y ZANAH FRUTA	J. PINTAS HORTELANAS CROQUETAS ATUN O SALCHICHAS AVE ENSALADA YOGUR SOJA		



MENÚ SIN LEGUMBRES (SIN JUDÍAS VERDES/SIN GUI SANTES)

		JUEVES 1		VIERNES 2
		SOPA ARROZ		PURE DE VERDURAS
		CAELLA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA		HAMBURGUESA CASERA PATATAS YOGUR
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
PAELLA VALENCIANA	SOPA FIDEOS	COLIFLOR C/BECHAMEL	PATATAS JARDINERAS	MACARRONES NAPOLITANA
BACALADITOS REBOZADOS C/ENSALADA FRUTA	POLLO EN SALSA CON PATATAS YOGUR	SOLOMILLO CON PATATAS FRUTA	MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA BROCOLI CON ENSALADA YOGUR
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
SOPA DE MENUDILLOS	PATATAS C/VERDURA	ESPIRALES C/ATUN	ARROZ C/VERDURAS	SOPA DE AVE
CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA	VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA YOGUR	TORTILLA PATATA CON ENSALADA FRUTA	MARRAJO ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	TERNERA SALSA YOGUR
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	
CREMA DE PUERROS	MACARRONES ECO. TORTILLA PAISANA	PATATAS CON VERDURAS	ARROZ C/TOMATE	
CTA DE LOMO PLANCHA C/ PURE DE PATATA FRUTA	C/ HUEVOS CORRAL CON ENSALADA YOGUR	MERLUZA EN SALSA CALABACIN Y ZANAH FRUTA	CROQUETAS ATUN ENSALADA YOGUR	

Para cualquier consulta: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915

MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO

		JUEVES 1		VIERNES 2
		LENTEJAS C/ARROZ		PURE DE VERDURAS
		TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA		HAMBURGUESA CASERA PATATAS YOGUR
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
PAELLA VERDURA	GARBANZOS ESTOFADOS	COLIFLOR C/BECHAMEL	PATATAS JARDINERAS	MACARRONES NAPOLITANA
RAGOUT PAVO SALSA CON GUI SANTES FRUTA	POLLO EN SALSA CON PATATAS YOGUR	SOLOMILLO CON PATATAS FRUTA	SALCHICHAS DE AVE CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA BROCOLI CON ENSALADA FLAN
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
SOPA DE MENUDILLOS	J. BLANCAS ESTOF.	ESPIRALES C/TOMATE	ARROZ C/VERDURAS	SOPA DE COCIDO
CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA	FTE POLLO CON ENSALADA NATILLAS	TORTILLA PAVO CON ENSALADA FRUTA	TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	
J. VERDES C/ TOMATE	MACARRONES ECO. TORTILLA PAISANA	PATATAS LEONESAS	J. PINTAS HORTELANAS	
LACON GALLEGA C/ PURE DE PATATA FRUTA	C/ HUEVOS CORRAL CON ENSALADA YOGUR	RAGOUT PAVO CALABACIN Y ZANAH FRUTA	CROQUETAS POLLO ENSALADA YOGUR	