
































MENÚ MARZO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de verduras Filete ruso en salsa de la abuela  Fruta del tiempo Kcal aprox: 595,3/766,1	2 Verdura del tiempo Merluza al horno con mayonesa  Postre lácteo  Kcal aprox: 596,3/768,5
5 CINCOMARZADA	6 Lentejas estofadas Calamares a la Romana con limón    Fruta del tiempo Kcal aprox: 601,8/775,3	7 Sopa de estrellitas  Pechuga al horno con lechugas variadas   Fruta del tiempo Kcal aprox: 593,8/763,5	8 Arroz tres delicias Albondigas en salsa de tomate  Fruta del tiempo Kcal aprox: 596,1/767,0	9 Macarrones gratinados Croquetas de bacalao con ensalada    Postre lácteo  Kcal aprox: 592,6/762,9
12 Judía verde con patata Salchichas al vapor con chips Fruta del tiempo Kcal aprox.: 587,3/770,5	13 Alubias blancas Lomo asado con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 598,2/780,9	14 Crema de verduras Filete ruso en salsa española  Fruta del tiempo Kcal aprox.: 587,4/769,5	15 Macarrones boloñesa  Pollo asado en su jugo Fruta del tiempo Kcal aprox.: 607,3/795,5	16 Paella de verduras Pescado en salsa italiana  Postre lácteo  Kcal aprox: 599,7/783,2
19 Fideua  Pechuga al horno con ensaladas variadas   Fruta del tiempo Kcal aprox.: 599,3/785,0	20 Verdura del tiempo Estofado de ternera con champiñones Fruta del tiempo Kcal aprox.: 595,3/779,8	21 Arroz con tomate Sajonia con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox: 594,3/778,5	22 Crema de verduras Albondigas en salsa de tomate  Fruta del tiempo Kcal aprox: 587,4/769,5	23 Lentejas campesina Merluza al horno con ensalada  Postre lácteo  Kcal aprox: 592,1/775,6
26 Sopa de cocido  San Jacobo con tomate natural   Fruta del tiempo Kcal aprox.: 591,6/761,9	27 Garbanzos Hamburguesa a la plancha con tomate y cebolla Fruta del tiempo Kcal aprox.: 600,2/782,1	28 Macarrones con chistorra  Calamares a la Romana con salsa tártara    Fruta del tiempo Kcal aprox.: 592,6/762,9	29 JUEVES SANTO	30 VIERNES SANTO

***COMO GUARNICIÓN DEL SEGUNDO PLATO SIEMPRE HAY DISPONIBLE ENSALADA.**

**** HAY PAN COMO ACOMPAÑAMIENTO PARA TODOS LOS COMENSALES**

***** LAS CALORÍAS REFLEJAN VALORES ORIENTATIVOS, BASADOS EN LAS INDICACIONES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD DE ARAGÓN. LAS CIFRAS ESTÁN REFERIDAS PARA LOS TRAMOS DE EDAD DE 3 a 8 AÑOS y de 9 a 13.**

NOTA: El menú puede sufrir alguna variación según la disponibilidad de género en el mercado.

DIETAS ESPECIALES: Avisar en secretaría antes de las 11:00 ALERGIAS/INTOLERANCIAS: Indicarlo por escrito al encargado del comedor

Según el Reglamento (UE) nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, a partir de ahora se informará en el menú de la presencia de sustancias que pueden provocar alergias o intolerancias alimentarias



Si hemos comido ...	Podemos cenar ...
Cereales/féculas/legumbre	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Fruta o lácteo
Lácteo	Fruta

