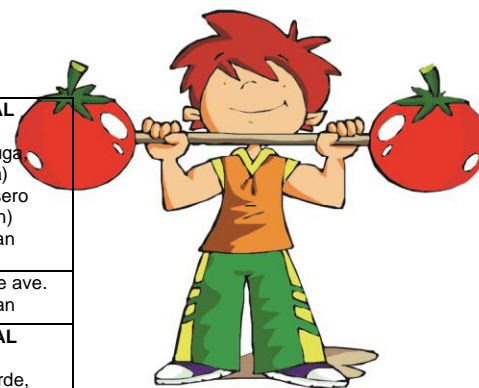


## MARZO 2022

C O M I D A		<b>MARTES 1 635 KCAL</b> P:21,H:79.6,L:23.9 Espaguetis con tomate y queso Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y Zanahoria Fruta de temporada. Pan.	<b>MIÉRCOLES 2 770 KCAL</b> P:33.1,H:92.7,L:22.7 Crema de zanahoria Merluza al horno con guisantes salteados Fruta de temporada. Pan.	<b>JUEVES 3 693 KCAL</b> P:40.9,H:78.1,L:20.9 Sopa de cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, magro, garbanzos, patata, zanahoria) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan.	<b>VIERNES 4 792 KCAL</b> P:26.4,H:112,L:19 Ensalada especial (lechuga, tomate, huevo, caballa) Arroz a banda (caldo casero pescado, arroz, mejillón) Fruta de temporada. Pan
CENA		Verduras a la plancha. Carne de ave. Ensalada. Fruta de temporada	Ensalada. Huevo con patata. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 7 630 KCAL</b> P:13.7,H:63.3,L:34.3 Patatas a la Riojana (patata, chistorra, tomate) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	<b>MARTES 8 612 KCAL</b> P:41,H:57.9,L:20.8 Potaje (garbanzos, cebolla, tomate) Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	<b>MIÉRCOLES 9 702 KCAL</b> P:22.1,H:94.9,L:23.4 Ensalada especial (lechuga, maíz, huevo, aceitunas) Fideuá (caldo casero pescado, pasta, mejillón) Fruta de temporada. Pan	<b>JUEVES 10 672 KCAL</b> P:22.2,H:74.7,L:28.8 Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Lomo a la plancha con salsa de champiñones. Fruta de temporada. Pan
CENA		Verduras en puré. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 14 650 KCAL</b> H:26.9,H:84.6,L:18 Lentejas (lenteja, tomate, cebolla) Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada. Pan.	<b>MARTES 15 724 KCAL</b> P:19.5,H:99.5,L:25.1 Queso fresco y huevo con ensalada de lechuga y zanahoria Arroz al horno (tomate, judía verde, costilla) Fruta de temporada. Pan.	<b>MIÉRCOLES 16 587 KCAL</b> P:26.6,H:60.9,L:19.6 Crema de verduras (acelga, espinaca, patata) Limanda rebozado casero con ensalada de lechuga y huevo Fruta de temporada. Pan.	<b>JUEVES 17 772 KCAL</b> P:40.8,H:89.2, L:25.9 Sopa de pescado (caldo casero pescado, pasta) Albóndigas de magro con salsa de verduras (zanahoria, tomate) POSTRE ESPECIAL FALLAS: Chocolate a la taza
CENA		Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras rehogadas. Hamburguesa de legumbres. Fruta de temporada. Pan	Ensalada. Huevo con patata. Fruta de temporada
C O M I D A		<b>LUNES 21 711 KCAL</b> P:29.7,H:90.8,L:19.4 Espaguetis con tomate y queso Merluza al horno con guisantes salteados Fruta de temporada. Pan	<b>MARTES 22 770 KCAL</b> P:45.6,H:61.3,L:32.8 Alubias con verduras (alubias, zanahoria, calabacín) Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan.	<b>MIÉRCOLES 23 707 KCAL</b> P:40.6,H:82.4,L:20.5 Sopa de cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota magro, garbanzos, patata, zanahoria) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan.	<b>JUEVES 24 595 KCAL</b> P:23.2,H:70.2,L:20.2 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Caella con ajo y perejil y ensalada de lechuga y caballa. Fruta de temporada. Pan.
CENA		Verduras en puré. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Revuelto de verduras con huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 28 609 KCAL</b> P:34.8,H:67.5,L:18.6 Lentejas (lenteja, tomate, cebolla) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada. Pan.	<b>MARTES 29 649 KCAL</b> P:22,H:84.1,L:23.3 Ensalada especial (lechuga, tomate, huevo, aceitunas) Fideuá (caldo casero pescado, pasta, mejillón) Fruta de temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 30 622 KCAL</b> P: 22.3,H:79.6,L:21 Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo) Varitas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	<b>JUEVES 31 595 KCAL</b> P:26.9,H:65.5,L:19.7 Crema de zanahoria Lomo braseado con salsa de verduras (zanahoria, tomate) Fruta de temporada. Pan.
CENA		Verduras salteadas con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de temporada	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Hamburguesa de legumbres. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con pasta integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan



**COME FRUTA Y VERDURA  
PARA CRECER FUERTE Y SANO  
MENJA FRUITA I VERDURA  
I CREIXERÀS FORT I SA**

### . NORMAS DE COMEDOR

- Lavarse las manos con agua y Jabón antes y después de comer
- Permaneces sentado en el sitio asignado en el comedor
- Loa alumnos de primaria se quitarán la mascarilla una vez sentados en la mesa, nunca antes. Deben llevar una bolsita de plástico, a ser posible de zip, para guardar la mascarilla en el tiempo de la comida. Al acabar, se pondrán la mascarilla antes de levantarse de su sitio.
- Los grupos de convivencia estable de infantil no necesitan guardar distancia de seguridad dentro de su grupo, si habrá distancia de seguridad entre grupos.
- Los alumnos de primaria tendrán sitio asignado guardando la distancia de seguridad entre grupos.
- Es imprescindible hacer caso en todo momento de las indicaciones de las monitoras.

Ingesta total de nutrientes promedio diaria (para grupo de edad 6-9 años)

Fibra: 12.5 Calcio: (mg): 154; Hierro (mg): 5.4; Vit. B1 (mg): 0.58; Vit. B2 (mg): 0.39; Vit. B6 (mg): 0.93; Vit. C (mg): 57,

**ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADEZCAN ALÉRGICAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITELO AL CENTRO APORTANDO CERTIFICADO MÉDICO. SEGÚN LO ESTABLECIDO EN EL REGLAMENTO UE 1169 A PETICION DEL PADRE O TUTOR LEGAL JUCAIS FACILITARA LOS ALERGENOS PRESENTES EN EL MENU**

