

MENÚ MARZO 2019. ALÉRGICO AL HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	 <p>UTILIZAMOS PRODUCTOS INTEGRALES</p>	 <p>MENÚ GASTRONÓMICO. DÍA 21 DE MARZO. MADRID</p>	<p>Plato saludable ; -)</p>  <p>Verduras Utiliza verduras y hortalizas variadas y de temporada</p> <p>5 raciones al día entre verdura y fruta</p> <p>Frutas Consumir mucha fruta de todos los colores y de temporada</p> <p>Cereales Son parte importante del aporte DIARIO en una alimentación saludable</p> <p>Proteína Incluir SEMANALMENTE legumbres, pescado, huevos y carnes magras</p>	<p>1</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>4</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>5 LACITOS A LA ALEMANA CON SALCHICHAS FRANKFURT CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA MELOCOTÓN EN ALMÍBAR Y PAN BOWS TO GERMAN SAUSAGES WITH FRANKFURT SQUID TO THE ROMAN WITH LETTUCE SALAD PEACH IN SYRUP AND BREAD KCAL: 939 LIP: 37,3% PROT: 16,2% HC: 46,5%</p>	<p>6 POTAJE CASTELLANO(<i>garbanzos, espinacas, bacalao y huevo cocido</i>) SALCHICHAS FRANKFURT CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CASTILIAN STEW (<i>chickpeas, spinach and boiled egg</i>) FRANKFURT SAUSAGE WITH TOMATO SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 803 LIP: 37,2% PROT: 17,2% HC: 45,6%</p>	<p>7 ARROZ TRES DELICIAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON CHAMPIÑÓN Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN RICE THREE DELICIES MEATBALLS TO THE JARDINIERE WITH MUSHROOMS AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 871 LIP: 35% PROT: 18,8% HC: 46,2%</p>	<p>8 JUDÍAS VERDES REHOGADAS PESCADILLA CON PATATAS ASADAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN GREEN BEANS SAUTE WHITING WITH ROASTED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 775 LIP: 31,2% PROT: 17,8% HC: 51%</p>
<p>11 LENTEJAS CASTELLANAS CON CHORIZO FILETES RUSOS EN SALSA DE TOMATE YOGUR AL GUSTO Y PAN CASTILIAN LENTILS WITH CHORIZO RUSSIAN FILLETS IN TOMATO SAUCE YOGURT TO TASTE AND BREAD KCAL: 895 LIP: 33,2% PROT: 16,8% HC: 50%</p>	<p>12 ARROZ A LA CATALANA (<i>arroz con pollo y verduras</i>) MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CATALAN RICE (<i>rice with chicken and vegetables</i>) HAKE WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 890 LIP: 30,7% PROT: 14,8% HC: 54,5%</p>	<p>13 SPAGUETTIS A LA CARBONARA CROQUETAS CASERAS CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CARBONARA SPAGUETTI HOME-MADE CROQUETTES WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 869 LIP: 30,2% PROT: 14,9% HC: 54,9%</p>	<p>14 CREMA VICHY (<i>puerro</i>) POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN VICHY CREAM (<i>leeks</i>) CHICKEN FRICASSEE WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 665 LIP: 31,5% PROT: 13,7% HC: 54,8%</p>	<p>15 JUDÍAS BLANCAS CON ALMEJAS BACALAO A LA VIZCAÍNA CON SALSA DE TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN WHITE BEANS WITH CLAMS VIZCAINA COD WITH TOMATO SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 825 LIP: 22,6% PROT: 18,9% HC: 58,5%</p>
<p>18 TALLARINES INTEGRALES A LA BOLOGNESE FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO GELATINA DE SABORES Y PAN INTEGRAL NOODLES TO THE BOLOGNESE TURKEY FILLET WITH LETTUCE AND CUCUMBER SALAD JELLY AND BREAD KCAL: 791 LIP: 31,2% PROT: 17,5% HC: 51,3%</p>	<p>19 PAELLA MIXTA PESCADILLA EN SALSA VERDE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN MIXED PAELLA WHITING IN GREEN SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 729 LIP: 28,9% PROT: 18,9% HC: 52,2%</p>	<p>20 CREMA DE VERDURAS FRESCAS FILETE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN FRESH VEGETABLE CREAM THIGH FILLRT WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 780 LIP: 26,4% PROT: 19,9% HC: 53,7%</p>	<p>21 COCIDO MADRILEÑO COMPLETO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEW COOKED SOUP STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 821 LIP: 31,4% PROT: 14,5% HC: 54,1%</p>	<p>22 PATATAS GUISADAS A LA MARINERA MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN STEWED POTATOES SEFOOD HAKE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 716 LIP: 32,9% PROT: 15,1% HC: 52%</p>
<p>25 MACARRONES A LA ITALIANA CON CHORIZO Y QUESO RALLADO SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR AL GUSTO Y PAN ITALIAN MACARONI WITH CHORIZO AND CHEESE ST. JACOB WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD YOGURT TO TASTE AND BREAD KCAL: 839 LIP: 38,1% PROT: 12,9% HC: 48,7%</p>	<p>26 CREMA PARMENTIER (<i>calabacin</i>) RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA Y PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN PARMENTIER CREAM (<i>zucchini</i>) VEAL RAGOUT WITH CARROT AND FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 692 LIP: 37,3% PROT: 15,6% HC: 47,1%</p>	<p>27 SOPA DE ESTRELLAS CON MENUDILLOS BACALAO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STAR SOUP WITH GIBLETS COD WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 804 LIP: 35,5% PROT: 19,7% HC: 47,7%</p>	<p>28 LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS LOMO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN ECOLOGICAL LENTILS STEWED ROAST LOIN WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 821 LIP: 32% PROT: 18,2% HC: 49,8%</p>	<p>29 ARROZ A LA CUBANA MERLUZA EN SALSA MARINERA CON MEJILLONES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN RICE WITH TOMATO SAUCE HAKE IN SEAFOOD SAUCE WITH MUSSELS SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD KCAL: 834 LIP: 29,4% PROT: 26,5% HC: 44,1%</p>