




**MENÚ MARZO 2019**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	 <p><b>UTILIZAMOS PRODUCTOS INTEGRALES</b></p>	 <p><b>MENÚ GASTRONÓMICO. DÍA 21 DE MARZO. MADRID</b></p>	<p><b>Plato saludable :-)</b></p>  <p><b>Verduras:</b> Utiliza verduras y hortalizas variadas y de temporada</p> <p><b>5 raciones al día:</b> entre verdura y fruta</p> <p><b>Frutas:</b> Consume mucha fruta de todos los colores y de temporada</p> <p><b>Cereales:</b> Son parte importante del aporte EMISIO en una alimentación saludable</p> <p><b>Proteína:</b> Incluir SEMANALMENTE legumbres, pescado, huevo y carnes magras</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>4</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>5</b> 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><b>6</b> POTAJE CASTELLANO (<i>garbanzos, espinacas, bacalao y huevo cocido</i>) TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE FRITO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CASTILIAN STEW (<i>chickpeas, spinach, codfish and boiled egg</i>) POTATOES OMELETTE WITH TOMATO SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 800 LIP: 33,3% PROT: 16,5% HC: 50,2%</p>	<p><b>7</b> 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><b>8</b> 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><b>11</b> 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><b>12</b> 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><b>13</b> SPAGUETTIS A LA CARBONARA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CARBONARA SPAGUETTI POTATOES OMELETTE WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 860 LIP: 33,2% PROT: 16,8% HC: 50%</p>	<p><b>14</b> 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><b>15</b> 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><b>18</b> TALLARINES INTEGRALES A LA BOLOGNESE TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK Y QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO GELATINA DE SABORES Y PAN INTEGRAL NOODLES TO THE BOLOGNESE OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE AND CUCUMBER SALAD JELLY AND BREAD KCAL: 714 LIP: 29,9% PROT: 13% HC: 57,1%</p>	<p><b>19</b> 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><b>20</b> CREMA DE VERDURAS FRESCAS FILETE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN FRESH VEGETABLE CREAM THIGH FILLT WITH FRIED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 780 LIP: 26,4% PROT: 19,9% HC: 53,7%</p>	<p><b>21</b> 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><b>22</b> 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><b>25</b> 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><b>26</b> CREMA PARMENTIER (<i>calabacín</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><b>27</b> 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><b>28</b> LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN ECOLOGICAL LENTILS STEWED ZUCCHINI OMELET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD KCAL: 836 LIP: 33,7% PROT: 17,4% HC: 48,9%</p>	<p><b>29</b> 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>