

MES: Marzo 2023

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada y fruta en forma de pieza o macedonia con opción de postre NO lácteo tras la fruta. El pan se alternará entre blanco e integral.

1

Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)  
Pollo asado al romero con salteado campestre  
Fruta de temporada y pan

VE:2.633/630 GT:20 GS:3 HC:75 AZ:24 PROT:40 SAL:2

2

Alubias estofadas con verduras  
Tortilla de patatas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.013/721 GT:18 GS:0 HC:113 AZ:22 PROT:30 SAL:2

3

Arroz a la cubana  
Medallón de merluza en salsa de zanahorias  
Fruta de temporada y pan

VE:3.946/944 GT:34 GS:8 HC:118 AZ:20 PROT:48 SAL:3

6

Lentejas estofadas con arroz  
Limanda empanada al horno con calabacín al vapor  
Fruta de temporada y pan

VE:3.401/814 GT:19 GS:3 HC:117 AZ:21 PROT:46 SAL:1

7

Pajaritas con tomate  
Tortilla francesa con brócoli salteado  
Fruta de temporada y pan

VE:2.726/652 GT:10 GS:0 HC:110 AZ:20 PROT:31 SAL:3

8

Patatas estofadas con verduras  
Jamoncitos de pollo a la naranja  
Fruta de temporada y pan

VE:2.345/561 GT:7 GS:2 HC:83 AZ:22 PROT:42 SAL:2

9

Ensalada tropical  
Arroz al horno  
Fruta de temporada y pan

VE:3.398/813 GT:32 GS:7 HC:108 AZ:27 PROT:22 SAL:4

10

Crema de coliflor con **picatostes integrales**  
Filete de merluza al limón con patatas dado  
Fruta de temporada y pan

VE:3.632/869 GT:45 GS:4 HC:85 AZ:20 PROT:31 SAL:2

13

Coditos con atún (tomate y atún)  
Tortilla de espinacas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.638/631 GT:9 GS:1 HC:110 AZ:20 PROT:31 SAL:2

14

**JORNADA FALLERA**

15

Lentejas estofadas con verduras  
Limanda al horno con cebolla y patatas al horno  
Fruta de temporada y pan

VE:3.145/752 GT:14 GS:2 HC:118 AZ:20 PROT:46 SAL:1

16

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo con verduras  
Fruta de temporada y pan

VE:2.324/556 GT:10 GS:3 HC:73 AZ:22 PROT:40 SAL:1

17

**FESTIVO**

20

Crema de zanahoria y calabaza  
Hamburguesa de pollo con champiñones salteados  
Fruta de temporada y pan

VE:2.458/588 GT:22 GS:0 HC:72 AZ:22 PROT:28 SAL:1

21

Ensalada mixta con atún  
Arroz a la milanesa  
Fruta de temporada y pan

VE:2.536/607 GT:7 GS:1 HC:118 AZ:25 PROT:20 SAL:1

22

Sopa de pescado  
Lomo en salsa con cous cous  
Fruta de temporada y pan

VE:2.487/595 GT:9 GS:3 HC:90 AZ:19 PROT:37 SAL:2

23

**Macarrones (integrales)** con salsa de tomate  
Filete de merluza a la crema con calabacín horneado  
Fruta de temporada y pan

VE:2.510/601 GT:8 GS:1 HC:100 AZ:20 PROT:32 SAL:1

24

Potaje de garbanzos y espinacas  
Tortilla de patatas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.026/724 GT:19 GS:0 HC:110 AZ:26 PROT:30 SAL:4

27

Espirales a la napolitana  
Tortilla de calabacín  
Fruta de temporada y pan

VE:2.977/712 GT:16 GS:3 HC:115 AZ:20 PROT:24 SAL:2

28

Lentejas a la campesina  
Palometa a la griega (tomate y especias)  
Fruta de temporada y pan

VE:2.624/628 GT:8 GS:1 HC:102 AZ:18 PROT:32 SAL:2

29

Crema de judías verdes  
Pechuga de pollo al horno con patatas panaderas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.134/750 GT:12 GS:1 HC:116 AZ:20 PROT:47 SAL:2

30

Sopa de verduras con pasta  
Tortilla francesa con jardinera  
Fruta de temporada y pan

VE:2.274/544 GT:12 GS:0 HC:84 AZ:19 PROT:24 SAL:1

31

Ensalada completa con huevo duro  
Paella de pescado  
Fruta de temporada y pan

VE:2.625/628 GT:13 GS:3 HC:101 AZ:23 PROT:27 SAL:3