




C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - MARZO 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial de la Naturaleza	4	5	6
	Pasta integral con tomate (1,3) Figuritas de merluza c/ens. maíz y zanahoria (1,4) Fruta de temporada kcal 674   Lip 21,7   Prot 19,9   HdC 100	Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral kcal 675   Lip 25,6   Prot 31,5   HdC 80	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo Fruta de temporada kcal 701   Lip 19,5   Prot 25,8   HdC 106	Patatas a la marinera (4,12) Revuelto con ensalada (3) Lácteo kcal 652   Lip 29,6   Prot 39,2   HdC 57
9	10	11	12	13
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas (6,12) Fruta y leche kcal 738   Lip 20,8   Prot 26,2   HdC 112	Patatas guisadas con magro (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada kcal 847   Lip 28,7   Prot 51,7   HdC 95	Brócoli rehogado Ragout de pavo en su jugo con arroz integral Fruta de temporada y pan integral kcal 634   Lip 22,5   Prot 16,5   HdC 91	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Bacalao con verduritas y panadera (4,12) Fruta de temporada kcal 726   Lip 19,8   Prot 32,5   HdC 104	Lentejas Campesinas (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Lácteo kcal 735   Lip 35,7   Prot 38,2   HdC 65
16	17	18	19	20 - Día Mundial de la Felicidad
Paella mixta (2,4,14) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta y leche kcal 734   Lip 18,6   Prot 36,7   HdC 105	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Magro de cerdo estofado con patatas (12) Fruta de temporada kcal 670   Lip 26,6   Prot 21,9   HdC 86	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo Fruta de temporada y pan integral kcal 701   Lip 19,5   Prot 25,8   HdC 106	Puré de verduras (12) Salmón a la naranja y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada kcal 601   Lip 17,4   Prot 18,0   HdC 93	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con pisto (3) Lácteo  kcal 665   Lip 21,2   Prot 33,5   HdC 85
23	24	25	26	27 - Día Mundial del Teatro
Macarrones con chorizo (1,3) Fil. merluza en salsa verde con guisantes y huevo picado (3,4) Fruta y leche kcal 781   Lip 26,6   Prot 29,7   HdC 106	Judías pintas estofadas c/verduras Pollo a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada kcal 757   Lip 35,9   Prot 26,9   HdC 82	Patatas guisadas con ragout Croquetas de bacalao con ensalada (1,3,4,7) Fruta de temporada y pan integral kcal 764   Lip 35,3   Prot 18,5   HdC 93	Menestra de verduras rehogadas Lentejas campesinas (12) Albóndigas mixtas en salsa c/patatas fritas (1,6,7,12) Fruta de temporada kcal 712   Lip 27,9   Prot 36,5   HdC 79	Huevos cocidos con tomate (3) Lácteo  kcal 818   Lip 38,6   Prot 55,8   HdC 62
30 - La Hora del Planeta	31	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, narajna.		
Arroz Tres Delicias (2,3,6)  Salmón al horno c/verduras al limón y panadera (4,12) Fruta y leche kcal 656   Lip 17,5   Prot 29,8   HdC 95	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla de queso c/ens. Lechuga y tomate (3,7) Fruta de temporada kcal 720   Lip 34,6   Prot 27,0   HdC 75			