



MENÚ MARZO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Garbanzos con acelgas Calamares a la Romana con limón  Fruta del tiempo Kcal aprox.:598,2/770,1	3 Tornillos al ajillo Lomo al horno con salsa cuatro quesos Fruta del tiempo Kcal aprox: 600,2/775,1	4 Crema de verduras Pechuga Villeroy con brotes  Fruta del tiempo Kcal aprox: 587,1/760,5	5 CINCOMARZADA	6 DIA NO LECTIVO
9 Sopa de cocido San Jacobo con ensalada  Fruta del tiempo Kcal aprox:589,3/763,1	10 Lentejas con chorizo Albóndigas en salsa verde Fruta del tiempo Kcal aprox: 607,3/790,5	11 Macarrones con tomate Pollo asado con mayonesa Fruta del tiempo Kcal aprox:605,2/778,4	12 Judías verdes con patata Besugo negro empanado  Fruta del tiempo Kcal aprox:598,3/760,8	13 Arroz tres delicias Tortilla de patata con loncha de queso Postre lácteo Kcal aprox:595,4/768,2
16 Fideuá Pechuga empanada con ensalada  Fruta del tiempo Kcal aprox.:600,2/775,1	17 Crema de verduras Albondigas en salsa de tomate casero Fruta del tiempo Kcal aprox.:582,4/760,9	18 Arroz a la cubana Calamares a la romana  Fruta del tiempo Kcal aprox.:592,6/764,9	19 Sopa de cocido con garbanzos Lomo al horno con salsa de champiñones Fruta del tiempo Kcal aprox.: 589,7/759,9	20 Macarrones cuatro quesos  Merluza al horno con mayonesa  Postre lácteo Kcal aprox:590,3/760,2
23 Judías verdes con patata Croquetas jamón   Fruta del tiempo Kcal aprox.:587,5/760,3	24 Paella mixta Polo asado en su jugo Fruta del tiempo Kcal aprox.:617,7/795,1	25 Ensalada de pasta Filete ruso en salsa de la abuela  Fruta del tiempo Kcal aprox.:586,2/760,6	26 Vichyssoise Lomo a la riojana Fruta del tiempo Kcal aprox:607,3/779,6	27 Garbanzos de ayuno Tortilla de patata con loncha de jamón de york Postre lácteo Kcal aprox:593,2/764,2
30 Consomé con huevo y jamón Merluza rebozada con ensalada   Fruta del tiempo Kcal aprox:591,6/761,8	31 Lentejas estofadas Lomo al horno con patatas Fruta del tiempo KCal aprox:593,2/766,7			

**\*COMO GUARNICIÓN DEL SEGUNDO PLATO SIEMPRE HAY DISPONIBLE ENSALADA.**

**\*\* HAY PAN COMO ACOMPAÑAMIENTO PARA TODOS LOS COMENSALES**

**\*\*\* LAS CALORÍAS REFLEJAN VALORES ORIENTATIVOS, BASADOS EN LAS INDICACIONES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA COMUNIDAD DE ARAGÓN. LAS CIFRAS ESTÁN REFERIDAS PARA LOS TRAMOS DE EDAD DE 3 a 8 AÑOS y de 9 a 13.**

**NOTA: El menú puede sufrir alguna variación según la disponibilidad de género en el mercado.**

**DIETAS ESPECIALES: Avisar en secretaría antes de las 11:00 ALERGIAS/INTOLERANCIAS: Indicarlo por escrito al encargado del comedor**

Según el Reglamento (UE) nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, a partir de ahora se informará en el menú de la presencia de sustancias que pueden provocar alergias o intolerancias alimentarias



Si hemos comido ...	Podemos cenar ...
Cereales/féculas/legumbre	Hortalizas crudas o verduras cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Fruta o lácteo
Lácteo	Fruta

