

CEIP MARIANO BENLLIURE

Marzo 2022

Menú Basal

Lunes

7 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, pasas y maíz
Crema de hortalizas ECO

Bacalao a la gallega

Postre Fruta **Pan**

14 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Lechuga, rábano, pepino y zanahoria
Lentejas con arroz integral y hortalizas

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta **Pan**

21 Kcal 828 Glú 86 Líp 33 Pro 41
Zanahoria, maíz, brotes de soja y aceitunas
Fideuà de marisco

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Fruta **Pan**

28 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Macarrones integrales con atún

Tortilla francesa y queso manchego

Postre Fruta **Pan**

Martes

1 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Crema de calabaza con sésamo

Pollo al horno con patata y cebolla

Postre Fruta **Pan**

8 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42
Lechuga, tomate, soja y aceitunas
Macarrones a la boloñesa

Jamón york y queso manchego

Postre Fruta ECO **Pan**

15 Kcal 680 Glú 76 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Crema vichyssoise ECO

Pollo a la cazadora con zanahorias

Postre Fruta **Pan**

22 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Potaje de garbanzos

Croquetas de variadas con mayonesa

Postre Fruta **Pan**

29 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa marinera con fideos

Pollo al horno con manzana

Postre Fruta **Pan**

Miércoles

2 Kcal 686 Glú 82 Líp 20 Pro 40
Mezclum, tomate, sésamo y maíz
Sopa castellana

Ventresca de merluza a la vizcaína

Postre Fruta **Pan integral**

9 Kcal 753 Glú 82 Líp 25 Pro 45
Mezclum, tomate, atún y aceitunas
Sopa de ave con cardo

Pollo al ajillo con chips de boniato

Postre Fruta **Pan integral**

16 Kcal 773 Glú 86 Líp 28 Pro 39
JORNADA FALLERA
Ensalada valenciana

Paella valenciana

Postre Lácteo **Pan integral**

23 Kcal 760 Glú 82 Líp 27 Pro 42
Lechuga, tomate, aceitunas y pipas
Guisado d albóndigas de merluza c hortalizas

Pizza de atún

Postre Fruta **Pan integral**

30 Kcal 741 Glú 82 Líp 25 Pro 42
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Hervido valenciano

Longanizas de magro al horno con tomate

Postre Fruta **Pan integral**

Jueves

3 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Lentejas con espinacas ECO

Tortilla de champiñón

Postre Fruta **Pan**

10 Kcal 798 Glú 86 Líp 32 Pro 36
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Fabada vegetal

Tortilla de ajos tiernos

Postre Fruta **Pan**

17
FESTIVO

FESTIVO

24 Kcal 703 Glú 78 Líp 24 Pro 39
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de legumbres y hortalizas

Hamburguesa de ternera con chips de patata

Postre Fruta **Pan**

31 Kcal 769 Glú 87 Líp 28 Pro 37
Lechuga, rábano, pepino y zanahoria
Lentejas de la abuela

Rodaja de merluza a la romana

Postre Fruta **Pan**

Viernes

4 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Pan con tomate
Ensalada completa con naranja ECO

Arroz del senyoret

Postre Lácteo **Pan**

11 Kcal 793 Glú 91 Líp 29 Pro 39
Pan con humus y pimentón
Ensalada completa murciana

Arroz al horno

Postre Lácteo **Pan**

18
FESTIVO

FESTIVO

25 Kcal 774 Glú 86 Líp 29 Pro 37
Pan con queso
Ensalada completa

Arroz a la cubana

Postre Lácteo **Pan**