

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2-mar.	3-mar.	4-mar.	5-mar.	6-mar.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANAHORIA (2-3-4-5)	FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)	CREMA DE ZANAHORIAS CON ESPINACAS (4)	CALDO DE COCIDO CON GARBANZOS (1-3-5-8-9)	ARROZ CON POLLO, VERDURA ZANAHORIA, GARBANZOS, PIMIENTO ECOL. (3-5)
FILETE DE ABADEJO REBOZADO (7-8)	TORTILLA PATATA Y PISTO CON PIMIENTO ECOL. (1)	CORDON BLUE DE PAVO Y POLLO (1-2-5-8)	PELOTAS CON PATATA (3-4-5)	MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 587 P: 23,50 H: 55,00 L: 27,60	E: 632 P: 38,40 H: 65,60 L: 26,80	E: 644 P: 31,00 H: 41,50 L: 43,60	E: 638 P: 34,60 H: 64,70 L: 25,10	E: 607 P: 33,80 H: ##### L: 15,30
9-mar.	10-mar.	11-mar.	12-mar.	13-mar.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
HABICHUELAS CON ARROZ (3-5)	SOPA DE FIDEOS (1-3-5-8-9)	LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (3-4-5)	GUISO DE PESCADO CON VERDURAS (3-4-5-7-10)	MACARRONES CON YORK Y QUESO (1-2-3-4-8-9)
LOMO ADOBADO PLANCHA CON HUEVO (1-3)	ALBONDIGAS AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (3-4-5)	MERLUZA REBOZADA CON BERENJENA (1-2-3-5-6-7-8-9-10)	HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO (2-4)	FILETE DE HALIBUT HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 617,4 P: 28,50 H: 58,20 L: 29,60	E: 638 P: 38,90 H: 48,70 L: 29,40	E: 585 P: 30,10 H: 37,80 L: 24,80	E: 640 P: 50,60 H: 40,30 L: 31,00	E: 621 P: 21,80 H: ##### L: 18,50
16-mar.	17-mar.			20-mar.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA			ENSALADA MIXTA
LENTEJAS ESTOFADAS ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (3-4-5)	ESPIRALES BOLOGNESE (1-2-3-4-8-9)			CREMA DE VERDURAS (3-4-5)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON MENESTRA DE VERDURAS (7)	TORTILLA DE ATUN CON BERENJENA Y TOMATE (1-7)			POLLO AL HORNO CON JUDIAS SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			FRUTA DE TEMPORADA
E: 637 P: 28,70 H: 58,60 L: 26,00	E: 671 P: 42,60 H: 63,60 L: 24,70			E: 609 P: 23,40 H: ##### L: 25,30
23-mar.	24-mar.	25-mar.	26-mar.	27-mar.
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
FIDEGUA MARINERA (3-4-7,8,10)	ARROZ CON POLLO, VERDURA ZANAHORIA, GARBANZOS, PIMIENTO ECOL. (3-5)	CREMA DE CALABACIN CON CEBOLLA (3-4-5)	CALDO DE COCIDO CON GARBANZOS (1-3-5-8-9)	PASTA INTEGRAL CARBONARA (1-2-3-6-8-9)
TORTILLA PATATA CON QUESO (1-2)	CROQUETAS DE JAMON (1-2-8)	REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4)	PELOTAS CON PATATA (3-4-5)	MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES ECOL. (7)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
E: 595,3 P: 44,90 H: 42,90 L: 50,90	E: 614,3 P: 30,30 H: 42,90 L: 23,50	E: 607,6 P: 28,70 H: 68,50 L: 23,20	E: 657,6 P: 24,60 H: 61,70 L: 23,60	E: 615 P: 25,00 H: ##### L: 23,10
30-mar.	31-mar.	EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA: CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA VERDURA -----> FECULAS O CEREAL PESCADO -----> HUEVO O CARNE MAGRA HUEVO -----> CARNE MAGRA O PESCADO CARNE -----> HUEVO O PESCADO		
ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA			
GARBANZOS EN SALSA CON VERDURAS (3-4)	SOPA DE PESCADO (1-3-5-7-8-9-10)			
FILETE DE ABADEJO REBOZADO CON CEBOLLA Y ZANAHORIA ASADOS (7-8)	POLLO AL CHILINDRON Y VERDURAS CON PIMIENTO VERDE ECOL. (4)			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA / LACTEO (2)			
E: 621,9 P: 25,60 H: 75,80 L: 20,70	E: 648,9 P: 28,10 H: 61,00 L: 32,50			