



www.inturcolectividades.com

MARZO

DIA	ENSALADA	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE	CENA RECOMENDADA
1 VIERNES	LECHUGA, TOMATE, QUESO Y LOMBarda	SOPA MINESTRONE proteinas 22,75 (g)	DONUT DE MERLUZA CON MAHONESA grasas 37,70 (g)	PAN Y FRUTA carbohidratos 71,48 (g)	PATATA AL VAPOR / HUEVO REVUELTO CON TOMATE / YOGUR energía 806,26 (kcal)
4 LUNES *	LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y REMOLACHA	CREMA DE VERDURAS proteinas 31,13 (g)	FRANKFURT CON KETCHUP grasas 36,40 (g)	PAN Y FRUTA carbohidratos 56,75 (g)	ENSALADA MIXTA / PESCADO BLANCO GUIASO CON PATATA Y GAMBAS / YOGUR energía 769,11 (kcal)
5 MARTES *	LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y ZANAHORIA	TALLARINES CON TOMATE Y BACON proteinas 30,71 (g)	ABADEJO CON SALSA VERDE grasas 19,54 (g)	PAN Y FRUTA carbohidratos 94,72 (g)	TERNERA ESTOFADA CON (zanahoria, tomate y guisantes) / ZUMO DE NARANJA energía 767,58 (kcal)
6 MIÉRCOLES *	LECHUGA, TOMATE, CHAMPIÑÓN Y PALITO	POTAJE DE LENTEJAS A LA RIOJANA proteinas 35,61 (g)	ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS grasas 36,57 (g)	PAN Y YOGUR carbohidratos 78,58 (g)	SOPA DE AVE / HUEVO RELLENO DE ATÚN Y MAHONESA / FRUTA energía 875,87 (kcal)
7 JUEVES *	LECHUGA, TOMATE, ATÚN, SOJA Y ACEITUNA	ENTREMESSES VARIADOS proteinas 26,02 (g)	PAELLA VALENCIANA grasas 28,14 (g)	PAN Y FRUTA carbohidratos 114,54 (g)	HERVIDO VALENCIANO / LONGANIZAS DE CERDO A LA PLANCHA / YOGUR energía 905,51 (kcal)
8 VIERNES *	LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y APIO	SOPA DE PESCADO CON PASTA proteinas 22,35 (g)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN grasas 18,95 (g)	PAN, FRUTA Y LECHE carbohidratos 81,73 (g)	ENSALADA / PESCADO AZUL CON PISTO (de tomate y cebolla) / FRUTA energía 676,88 (kcal)
11 LUNES	LECHUGA, TOMATE, LOMBarda Y SOJA	CREMA DE ESPÁRRAGOS proteinas 22,53 (g)	SABROSO DE MERLUZA CON MAHONESA grasas 33,83 (g)	PAN Y FRUTA carbohidratos 76,36 (g)	CONSUMÉ DE VERDURAS / HUEVO ROTO CON PATATA Y JAMÓN / YOGUR energía 790,06 (kcal)
12 MARTES	LECHUGA, TOMATE, ATÚN, YORK Y CEBOLLA	OLLA DE LA PLANA proteinas 31,11 (g)	POLLO AL LIMÓN grasas 21,58 (g)	PAN, FRUTA Y LECHE carbohidratos 71,28 (g)	ENSALADA MIXTA / PESCADO BLANCO AL PAPILLOTE con champiñón y tomate / FRUTA energía 693,74 (kcal)
13 MIÉRCOLES	LECHUGA, TOMATE, QUESO Y MAIZ	GUIASO DE PATATA CON VERDURAS proteinas 21,89 (g)	CANELONES CON BECHAMEL grasas 24,23 (g)	PAN Y NATILLA 3D CON BROWNIE carbohidratos 81,34 (g)	LANGOSTINOS C/ QUESO DE UNTAR / ENSALADA CON JAMÓN PAVO Y ACEITUNA / FRUTA energía 720,97 (kcal)
14 JUEVES	LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y PIÑA	RUEDA DE FIAMBRES proteinas 27,56 (g)	FIDEUÁ grasas 29,43 (g)	PAN Y FRUTA carbohidratos 97,44 (g)	CREMA DE ZANAHORIAS / HAMBURGUESA DE PAVO ASADA / YOGUR energía 854,88 (kcal)
15 VIERNES	LECHUGA, TOMATE, PALITO Y ACEITUNA	MACARRONES A LA NAPOLITANA proteinas 21,48 (g)	TORTILLA DE PATATA Y ATÚN grasas 16,91 (g)	PAN Y FLAN carbohidratos 104,15 (g)	PIZZA DE VERDURAS, QUESO, PALITO CANGREJO Y GAMBITA / ZUMO DE NARANJA energía 744,76 (kcal)
20 MIÉRCOLES	LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO, PIÑA Y YORK	SOPA CUBIERTA proteinas 26,69 (g)	HAMBURGUESA A LA LYONESA grasas 31,69 (g)	PAN Y FRUTA carbohidratos 71,16 (g)	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO / EMPERADOR ASADO CON MAHONESA / FRUTA energía 766,63 (kcal)
21 JUEVES	LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y REMOLACHA	SURTIDO DE FIAMBRES proteinas 25,30 (g)	ARROZ A BANDA grasas 29,73 (g)	PAN Y FRUTA carbohidratos 95,47 (g)	CREMA DE CALABACÍN / ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE / YOGUR energía 840,63 (kcal)
22 VIERNES	LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y QUESO	POTAJE DE GARbanzos CON ESPINACAS proteinas 22,31 (g)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA grasas 22,60 (g)	PAN Y NATILLA 3D CON BROWNIE carbohidratos 77,31 (g)	CONSUMÉ DE POLLO / SANDWICH VEGETAL: lechuga, tomate, queso y atún / FRUTA energía 691,86 (kcal)
25 LUNES	LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO Y CHAMPIÑÓN	CREMA DE LEGUMBRES proteinas 16,42 (g)	SAN JACOBO CON TOMATE FRITO grasas 24,49 (g)	PAN Y FRUTA carbohidratos 83,12 (g)	VERDURAS SALTEADAS / PESCADO AZUL REBOZADO / YOGUR energía 708,57 (kcal)
26 MARTES	LECHUGA, TOMATE, HUEVO Y JAMÓN YORK	POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO proteinas 31,82 (g)	LOMO ADOBADO CON CHAMPIÑONES grasas 16,49 (g)	PAN Y FRUTA carbohidratos 77,64 (g)	PATATA ASADA CON AJOCARTE / TORTILLA DE CHAMPIÑONES / GELATINA energía 676,27 (kcal)
27 MIÉRCOLES	LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y ATÚN	CONCHAS DE PASTA CON PISTO proteinas 43,02 (g)	CAZÓN A LA MARINERA grasas 43,30 (g)	PAN, HELADO, REFRESCO Y MONA DE PASCUA carbohidratos 109,75 (g)	ALCACHOFAS CON JAMÓN / HAMBURGUESA DE POLLO CON VERDURAS ASADAS / FRUTA energía 1090,73 (kcal)

* Del 04 al 08 de marzo no será lectivo para los centros de Castellón.

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista colegiada nº CV00038

Alimentando tu imaginación