

## MENÚ MARZO 2023 - INFANTIL I, INFANTIL II Y PRIMARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	INFANTIL I	INFANTIL II	PRIMARIA
		1 -Crema de brócoli -Ragut de ternera con patatas fritas -Fruta	2 -Arroz con pollo al curry -Bacalao en tempura con ensalada mixta -Fruta	3 -Sopa de pescado con arroz Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate -Fruta/yogur	E (kcal):448 HC(g):59 Prot (g):19 Lip (g):15	E (kcal):545 HC(g):74 Prot (g):22 Lip (g):18	E (kcal):641 HC(g):87 Prot (g):26 Lip (g):21
6 -Judías verdes con tomate -Cinta de lomo fresca con puré de patata -Fruta	7 -Lentejas estofadas -Tortilla de espinacas con ensalada mixta -Fruta	8 -Macarrones boloñesa - Lomitos de merluza a la plancha con berenjena -Fruta	9 -Sopa de menudillo -Filete de pavo a la plancha con calabacín rebozado -Fruta	10 -Crema de verduras -Merluza en salsa de verduras con daditos de zanahoria -Fruta/yogur	E (kcal):485 HC(g):62 Prot (g):20 Lip (g):17	E (kcal):588 HC(g):77 Prot (g):25 Lip (g):20	E (kcal):692 HC(g):91 Prot (g):28 Lip (g):24
13 -Paella mixta -Croquetas de jamón con ensalada de zanahoria -Fruta	14 -Guisantes con jamón -Palometa en tomate -Fruta	15 -Crema de calabaza -Nuggets de pollo caseros con ensalada mixta -Fruta	16 -Ensalada de pasta -Chuletas de sajonia con zanahorias baby -Fruta	17 -Judías blancas -Tortilla de jamón con ensalada de tomate -Fruta/yogur	E (kcal):482 HC(g):59 Prot (g):16 Lip (g):20	E (kcal):585 HC(g):77 Prot (g):24 Lip (g):20	E (kcal):688 HC(g):87 Prot (g):22 Lip (g):28
20 NO LECTIVO	21 -Espaguetis boloñesa -Bacalao en tempura con ensalada mixta -Fruta	22 -Crema de puerros -Salchichas frescas de pollo con ensalada de tomate -Fruta	23 -Lentejas estofadas -Tortilla de patata con Zanahoria rallada -Fruta	24 -Arroz tres delicias -Merluza en salsa de Verduras -Fruta/yogur	E (kcal):482 HC(g):63 Prot (g):17 Lip (g):18	E (kcal):586 HC(g):78 Prot (g):20 Lip (g):21	E (kcal):689 HC(g):92 Prot (g):24 Lip (g):25
27 -Crema de verduras -Cinta de lomo fresca con berenjena -Fruta	28 -Potaje de legumbres -Huevos rellenos con arroz blanco y atún -Fruta	29 -Judías verdes con jamón -Pollo asado al limón con ensalada de zanahoria -Fruta	30 - Arroz con tomate -Merluza en salsa con calabaza asada -Fruta	31 NO LECTIVO	E (kcal):450 HC(g):54 Prot (g):18 Lip (g):18	E (kcal): 546 HC(g):68 Prot (g):22 Lip (g):21	E (kcal):682 HC(g):85 Prot (g):27 Lip (g):26

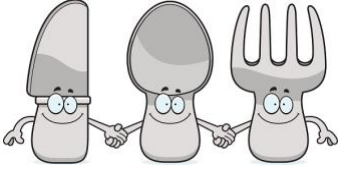


### SERVICIO DE DESAYUNO

Desde las 7:45 hasta las 8:30

Dando a los más pequeños un desayuno completo, recibirán la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares, a la vez que adquieren buenos hábitos de alimentación.

**Todos los menús vienen acompañados con su correspondiente ración de pan.**



## MARCH MENU 2023 – INFANT SCHOOL - PRIMARY

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	INF I	INF II	PRIMARY
		1 - Boccoli cream - Beef stew with chips -Fruit	2 - Chicken curry with rice or cauliflower sauté - Tempura cod with mixed salad -Fruit	3 - Fish soup with rice or grilled vegetables -Grilled chicken fillet with tomato salad -Fruit/Yoghourt	E (kcal):448 HC(g):59 Prot (g):19 Lip (g):15	E (kcal):545 HC(g):74 Prot (g):22 Lip (g):18	E (kcal):641 HC(g):87 Prot (g):26 Lip (g):21
6 - Green beans with tomato sauce - Grilled tenderloin steak with mashed potatoes -Fruit	7 -Lentil stew or broccoli sauté - Spinach omelette with mixed salad -Fruit	8 - Macaroni bolognaise or vegetable sauté - Grilled hake with aubergine -Fruit	9 - Giblet soup with hard boiled egg or paprika chard sauté - Turkey steak with baked pumpkin -Fruit	10 - Vegetable cream - Hake in vegetable sauce with diced carrots -Fruit/Yoghourt	E (kcal):485 HC(g):62 Prot (g):20 Lip (g):17	E (kcal):588 HC(g):77 Prot (g):25 Lip (g):20	E (kcal):692 HC(g):91 Prot (g):28 Lip (g):24
13 - Paella or spinach sauté - Ham croquettes with carrot salad -Fruit	14 - Peas with ham sauté or mixed salad - Pomfret in tomato sauce -Fruit	15 - Pumpkin cream - Homemade chicken nuggets with mixed salad -Fruit	16 -Pasta salad or vegetable sauté - Smoked pork chop with baby carrots -Fruit	17 -Beans stew or Mediterranean sauté - Ham omelette with tomato salad -Fruit/Yoghourt	E (kcal):482 HC(g):59 Prot (g):16 Lip (g):20	E (kcal):585 HC(g):77 Prot (g):24 Lip (g):20	E (kcal):688 HC(g):87 Prot (g):22 Lip (g):28
20 DAY OFF	21 - Spaghetti bolognaise or paprika chard sauté -Tempura cod with mixed salad -Fruit	22 - Leek cream - Chicken sausages with tomato salad -Fruit	23 - Lentil stew or cauliflower sauté - Potato omelette with carrot salad -Fruit	24 - Stir fried rice or mixed salad - Hake in vegetable sauce -Fruit/Yoghourt	E (kcal):482 HC(g):63 Prot (g):17 Lip (g):18	E (kcal):586 HC(g):78 Prot (g):20 Lip (g):21	E (kcal):689 HC(g):92 Prot (g):24 Lip (g):25
27 - Vegetable cream - Grilled tenderloin steak with aubergine -Fruit	28 - Legume stew or spinach sauté - Tuna deviled eggs with rice -Fruit	29 - Green beans with ham - Roasted lemon chicken with carrot salad -Fruit	30 - Rice with tomato sauce or mushroom with ham sauté - Hake in sauce with roasted pumpkin -Fruit	31 DAY OFF	E (kcal):450 HC(g):54 Prot (g):18 Lip (g):18	546 E (kcal): 546 HC(g):68 Prot (g):22 Lip (g):21	E (kcal):682 HC(g):85 Prot (g):27 Lip (g):26

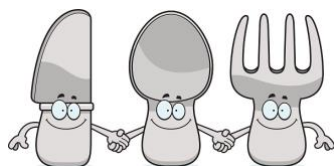


### BREAKFAST SERVICE

From 7:45 until 8:30

*Giving children a full and healthy breakfast means that they will have energy to complete the school day as well as teaching them good eating habits.*

*All the meals are served with bread.*



## MENÚ MARZO 2023 – SECUNDARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
		1 -Crema de brócoli -Ragut de ternera con patatas fritas -Fruta	2 -Arroz con pollo al curry o coliflor -Bacalao en tempura con ensalada mixta -Fruta	3 -Sopa de pescado con arroz o parrillada de verduras -Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate -Fruta/yogur	E (kcal):737/625 HC(g):100/72 Prot (g):30/28 Lip (g):24/25
6 -Judías verdes con tomate -Cinta de lomo fresca con puré de patata -Fruta	7 -Lentejas estofadas o brócoli -Tortilla de espinacas con ensalada mixta -Fruta	8 -Macarrones boloñesa o menestra - Lomitos de merluza a la plancha con berenjena -Fruta	9 -Sopa de menudillo o acelgas al pimentón -Filete de pavo a la plancha con calabacin rebozado -Fruta	10 -Crema de verduras -Merluza en salsa de verduras con daditos de zanahoria -Fruta/yogur	E (kcal):796/717 HC(g):105/82 Prot (g):32/31 Lip (g):28/29
13 -Paella mixta o espinacas -Croquetas de jamón con ensalada de zanahoria -Fruta	14 -Guisantes con jamón o ensalada mixta -Palometa en tomate - Fruta	15 -Crema de calabaza -Nuggets de pollo caseros con ensalada mixta -Fruta	16 -Ensalada de pasta o menestra -Chuletas de sajonia con zanahorias baby -Fruta	17 -Judías blancas o salteado mediterráneo -Tortilla de jamón con ensalada de tomate -Fruta/yogur	E (kcal):791/657 HC(g):100/77 Prot (g):25/22 Lip (g):32/29
20 NO LECTIVO	21 -Espaguetis boloñesa o acelgas al pimentón -Bacalao en tempura con ensalada mixta -Fruta	22 -Crema de puerros -Salchichas frescas de pollo con ensalada de tomate -Fruta	23 -Lentejas estofadas o menestra -Tortilla de patata con Zanahoria rallada -Fruta	24 -Arroz tres delicias o ensalada mixta -Merluza en salsa de Verduras -Fruta/yogur	E (kcal):792/668 HC(g):106/79 Prot (g):28/25 Lip (g):29/28
27 -Crema de verduras -Cinta de lomo fresca con berenjena -Fruta	28 -Potaje de legumbres o espinacas -Huevos rellenos con arroz blanco y atún -Fruta	29 -Judías verdes con jamón -Pollo asado al limón con ensalada de zanahoria -Fruta	30 - Arroz con tomate o champiñón con jamón -Merluza en salsa con calabaza asada -Fruta	31 NO LECTIVO	E (kcal):784/709 HC(g):98/82 Prot (g):31/30 Lip (g):30/29

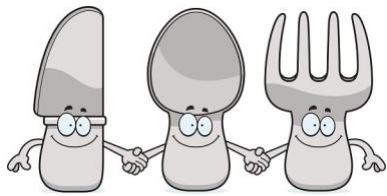


### SERVICIO DE DESAYUNO

Desde las 7:45 hasta las 8:30

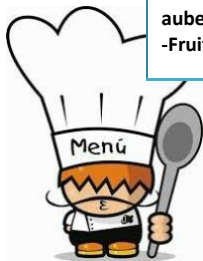
Dando a los más pequeños un desayuno completo, recibirán la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares, a la vez que adquieren buenos hábitos de alimentación.

**Todos los menús vienen acompañados con su correspondiente ración de pan.**



## MARCH MENU 2023 – SECONDARY

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	
		1	2	3	
		- Boccoli cream - Beef stew with chips -Fruit	- Chicken curry with rice or cauliflower sauté - Tempura cod with mixed salad -Fruit	- Fish soup with rice or grilled vegetables -Grilled chicken fillet with tomato salad -Fruit/Yoghourt	E (kcal):737/625 HC(g):100/72 Prot (g):30/28 Lip (g):24/25
6	7	8	9	10	
- Green beans with tomato sauce - Grilled tenderloin steak with mashed potatoes -Fruit	-Lentil stew or broccoli sauté - Spinach omelette with mixed salad -Fruit	- Macaroni bolognese or vegetable sauté - Grilled hake with aubergine -Fruit	- Giblet soup with hard boiled egg or paprika chard sauté - Turkey steak with baked pumpkin -Fruit	- Vegetable cream - Hake in vegetable sauce with diced carrots -Fruit/Yoghourt	E (kcal):796/717 HC(g):105/82 Prot (g):32/31 Lip (g):28/29
13	14	15	16	17	
- Paella or spinach sauté - Ham croquettes with carrot salad -Fruit	- Peas with ham sauté or mixed salad - Pomfret in tomato sauce -Fruit	- Pumpkin cream - Homemade chicken nuggets with mixed salad -Fruit	-Pasta salad or vegetable sauté - Smoked pork chop with baby carrots -Fruit	-Beans stew or Mediterranean sauté - Ham omelette with tomato salad -Fruit/Yoghourt	E (kcal):791/657 HC(g):100/77 Prot (g):25/22 Lip (g):32/29
20	21	22	23	24	
DAY OFF	- Spaghetti bolognese or paprika chard sauté -Tempura cod with mixed salad -Fruit	- Leek cream - Chicken sausages with tomato salad -Fruit	- Lentil stew or cauliflower sauté - Potato omelette with carrot salad -Fruit	- Stir fried rice or mixed salad - Hake in vegetable sauce -Fruit/Yoghourt	E (kcal):792/668 HC(g):106/79 Prot (g):28/25 Lip (g):29/28
27	28	29	30	31	
- Vegetable cream - Grilled tenderloin steak with aubergine -Fruit	- Legume stew or spinach sauté - Tuna deviled eggs with rice -Fruit	- Green beans with ham - Roasted lemon chicken with carrot salad -Fruit	- Rice with tomato sauce or mushroom with ham sauté - Hake in sauce with roasted pumpkin -Fruit	DAY OFF	E (kcal):784/709 HC(g):98/82 Prot (g):31/30 Lip (g):30/29



### BREAKFAST SERVICE

From 7:45 until 8:30

*Giving children a full and healthy breakfast means that they will have energy to complete the school day as well as teaching them good eating habits.*

*All the meals are served with bread.*