



***Sugerencia del mes del Chef**
Marzo saludable

Mon 3	Tue 4	Wed 5	Thu 6	Fri 7
<p>NO LECTIVO</p>	<p>Crema de calabaza pumpkin cream</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada Turkey sausages with salad ADO: S</p> <p>Yogur y pan Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p>Arroz ecológico con tomate Organic rice with tomato</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 721 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 91</p>	<p>Berenjena al horno estilo pizza Baked eggplant pizza style ADO: L</p> <p>Pollo al chilindron con patata Chilindron chicken with potato</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 677 Prot. 25 Lip. 62 H.C. 54</p>	<p>Estofado de judías blancas White beans stew ADO: L</p> <p>Filete de merluza rebozado con ensalada Breaded hake with salad ADO: GP</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>
10	11	12	13	14
<p>Judías verdes ecológicas con patata Organic green beans with potatoes</p> <p>Boquerones en tempura con ensalada Tempura anchovies with salad ADO: GH</p> <p>Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 633 Prot. 30 Lip. 21 H.C. 77</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras Stewed chickpeas with vegetables</p> <p>Pollo al horno con calabaza y romero Baked chicken with pumpkin</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 688 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 85</p>	<p>Arroz 3 delicias Rice 3 delicacies</p> <p>Huevos cocidos con pisto boiled Eggs with ratatouille sauce ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 722 Prot. 30 Lip. 20 H.C. 94</p>	<p>Crema de calabacín Zucchini cream</p> <p>Merluza al horno con patata al limón y perejil Baked sole and potatoes with lemon and parsley ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 627 Prot. 29 Lip. 17 H.C. 86</p>	<p>Pasta con j.york y queso Pasta with ham and cheese ADO: GHS</p> <p>Ternera picada con cebolla, pimientos y queso Minced beef with onion, peppers and cheese ADO: L</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 772 Prot. 37 Lip. 37 H.C. 74</p>
17	18	19	20	21
<p>Verduras asadas sobre hummus Roasted vegetables over hummus</p> <p>Pollo asado con ensalada Roasted chicken with mushrooms and salad</p> <p>Natillas y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 634 Prot. 31 Lip. 24 H.C. 67</p>	<p>Pasta integral al ajillo Garlic pasta ADO: GHS</p> <p>Bacalao con pisto Cod with ratatouille ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 658 Prot. 28 Lip. 13 H.C. 102</p>	<p>Brócoli rehogado con patata Sautéed broccoli with potatoes</p> <p>Huevos villarroy con ensalada Villarroy eggs with salad ADO: GHLPS</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 49 H.C. 60</p>	<p>Paella de verdura Vegetable paella</p> <p>Pavo guisado con ensaladas Stewed turkey with salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 615 Prot. 24 Lip. 57 H.C. 51</p>	<p>Sopa de cocido Stew soup ADO: HG</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 739 Prot. 37 Lip. 32 H.C. 76</p>
24	25	26	27	28
<p>Pasta integral con tomate y queso Whole wheat pasta with tomato and cheese ADO: GHS</p> <p>Salmón a la miel y mostaza con patata al horno Honey and mustard salmon with baked potato ADO: P</p> <p>Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 680 Prot. 30 Lip. 18 H.C. 100</p>	<p>Alubias rojas estofadas Stewed red beans</p> <p>Cinta de lomo con salsa de champiñón Grilled pork loin with mushroom sauce</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 632 Prot. 24 Lip. 34 H.C. 54</p>	<p>Coliflor rehogada con jamón Sautéed cauliflower with ham</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p>Crema de verduras Vegetable cream</p> <p>Albóndigas de bacalao en salsa de tomate Cod meatballs in tomato sauce ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 625 Prot. 27 Lip. 14 H.C. 97</p>	<p>Arroz con tomate Rice with tomato</p> <p>Pollo al curry con ensalada Curry chicken with salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 82</p>
31	1	2	3	4
<p>Lentejas ecológicas guisadas Organic lentils stewed</p> <p>Pavo al horno con salsa de queso suave Baked turkey with cheese sauce</p> <p>Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 689 Prot. 32 Lip. 65 H.C. 38</p>	<p>ABRIL</p>	<p>ABRIL</p>	<p>ABRIL</p>	<p>ABRIL</p>

Leyenda:
Kcal: Kícalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada

Aguacate, fresa, kiwi, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano y pomelo.

Verduras de temporada

Acelga, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, lombarda, endivia, escarola, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pimiento rojo, puerro y repollo.

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3 NO LECTIVO	4 - Ensalada de pasta - Tortilla de jamón cocido - Fruta o yogur	5 - Judías verdes con patata - Pollo a la plancha con pimientos - Fruta o yogur	6 - Arroz con verduras - Gallo a la plancha con patata - Fruta o yogur	7 - Puré de calabaza - Pavo al horno con verduras - Fruta o yogur
10 - Guisantes salteados con jamón - Filete de ternera a la plancha - Fruta o yogur	11 - Ensalada de patata - Sepia a la plancha - Fruta o yogur	12 - Ensalada de tomate y cebolla - Pechuga de pollo a la plancha - Fruta o yogur	13 - Pasta con tomate - Pechuga de pollo a la plancha - Fruta o yogur	14 - Calabacín a la plancha - Huevos fritos - Fruta o yogur
17 - Sopa de arroz - Merluza al limón - Fruta o yogur	18 - Ensalada mixta - Revuelto de champiñones - Fruta o yogur	19 - Wok de verduras con pasta - Albóndigas de pollo en salsa - Fruta o yogur	20 - Crema de verduras - Huevos cocidos con atún y mayonesa - Fruta o yogur	21 - Ensalada de pepino, aguacate y cebolla - Contramuslo de pavo a la plancha - Fruta o yogur
24 - Menestra de verduras - Conejo al ajillo - Fruta o yogur	25 - Ensalada de lechuga, pimiento y nueces - Revuelto de ajos frescos - Fruta o yogur	26 - Arroz con tomate - Pollo al horno con verdura - Fruta o yogur	27 - Patatas guisadas - Tortilla de jamón y queso - Fruta o yogur	28 - Ensalada de patata - Ventresca de bonito con tomate - Fruta o yogur
31 - Menestra de verduras - Conejo al ajillo - Fruta o yogur	1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL	4 ABRIL

Llega la primavera

Realiza actividades al aire libre



Reciclar ayuda a cuidar el planeta



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña