Menú Ciudad Real Marzo 2024

Basal - . - Colegios Ciudad Real

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
26	27	28	29	1 Macarrones a la Mallorquina 1-3T-6T-7T-10T Tortilla de Patata con Cebolla 3 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Yogur 7 **Kcal:**760,29 **Lip:**25,39 **Prot:**20,97 **HC:**109,35 **Cena**: Verdura + Pescado + Lácteo
4 Crema de Calabacín 12 Lacón a la Gallega Ensalada de Lechuga y Cebolla 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 528 **Lip:** 22,80 **Prot:** 26,27 **HC:** 55,43 **Cena**: Verdura + Pescado + Fruta	5 Arroz con Tomate Salmón en Salsa de Eneldo 2T-4-14T Champiñón Rehogado 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 681 **Lip:** 20,36 **Prot:** 31,52 **HC:** 93,39 **Cena**: Verdura + Ave + Lácteo	6 Lentejas con Chorizo 1T-12 Tortilla Francesa 3 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz 12 Pan Integral y Agua 1-6 Fruta de Temporada **Kcal:** 748 **Lip:** 36,03 **Prot:** 29,01 **HC:** 79,77 **Cena**: Pasta + Pescado + Fruta	7 Guiso de Verduras ECO con Patatas 12 Pollo Asado 12 Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 651 **Lip:** 18,40 **Prot:** 33,28 **HC:** 72,30 **Cena**: Verdura + Huevo + Lácteo	8 Guisantes Rehogados Merluza al Horno 4 Patatas Panadera Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:**447,71 **Lip:**16,32 **Prot:**25,24 **HC:**49,79 **Cena**: Arroz + Carne + Fruta
11 Crema de Verduras 12 Cinta de Lomo Adobado al Horno 7T Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 501 **Lip:** 18,27 **Prot:** 29,21 **HC:** 56,05 **Cena**: Arroz + Verdura + Fruta	12 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Abadejo al Horno 2T-4-14T Patatas Panadera Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 625 **Lip:** 16,95 **Prot:** 31,99 **HC:** 86,31 **Cena**: Verdura + Ave + Lácteo	13 Arroz Campesina Tortilla de Patata con Cebolla 3 Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria 12 Pan Integral y Agua 1-6 Fruta de Temporada **Kcal:** 735 **Lip:** 25,55 **Prot:** 14,91 **HC:** 113,07 **Cena**: Verdura + Pescado + Fruta	14 Sopa de Cocido 1-3T-6T-10T-12 Cocido Completo 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 683 **Lip:** 17,59 **Prot:** 39,40 **HC:** 94,41 **Cena**: Pasta + Verdura + Lácteo	15 Judías Blancas Estofadas con Verduras 12 Boquerones a la Andaluza 2T-4-12T-14T Ensalada de Lechuga y Cebolla 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:**692,78 **Lip:**22,54 **Prot:**42,49 **HC:**81,13 **Cena**: Verdura + Carne + Fruta
18 Brocoli Salteado Albóndigas en Salsa 1T-6T-12 Guisantes Rehogados Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 579 **Lip:** 29,33 **Prot:** 27,15 **HC:** 52,20 **Cena**: Pasta + Verdura + Fruta	19 Lentejas Estofadas con Verduras 1T-12 Caballa en Aceite 4 Ensalada de Lechuga y Tomate 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 617 **Lip:** 19,10 **Prot:** 38,13 **HC:** 73,63 **Cena**: Verdura + Ave + Lácteo	20 Paella de Verduras 2-4T-12T-12-14 Magro de Cerdo con Tomate 12 Patatas Dado 12 Pan Integral y Agua 1-6 Fruta de Temporada **Kcal:** 705 **Lip:** 24,43 **Prot:** 14,83 **HC:** 110,43 **Cena**: Verdura + Pescado + Fruta	21 Judías Blancas con Choco 2T-4T-12-14 Tortilla Francesa 3 Ensalada de Lechuga y Cebolla 12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada **Kcal:** 605 **Lip:** 22,22 **Prot:** 28,32 **HC:** 74,50 **Cena**: Arroz + Verdura + Lácteo	22 Coditos al Gratén 1-3T-6T-7-10T Merluza a la Bilbaína 4-12 Pan y Agua 1 Fruta de Temporada y Postre Especial 1-3-6T-7-10T **Kcal:**565,60 **Lip:**17,82 **Prot:**28,14 **HC:**72,75 **Cena**: Verdura + Carne + Fruta
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)
R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.