

**MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR. MARZO DE 2023.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Sopa de cocido <b>188/ 243 Kcal</b> Tortilla de patata con ensalada variada <b>197/ 264 Kcal</b> Fruta <b>507/ 654 Kcal</b>	Guisantes salteados con jamón <b>210/ 282 Kcal</b> Carne magra con fritada <b>206/ 277 Kcal</b> Fruta <b>577/ 712 Kcal</b>	Espaguetis con tomate <b>300/ 350 Kcal</b> Merluza al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>171/ 191 Kcal</b> Fruta <b>547/ 667 Kcal</b>
6	7	8	9	10
Judía verde <b>215/ 264 Kcal</b> Lomo empanado con lechuga <b>171/ 191 Kcal</b> Yogur <b>559/ 642 Kcal</b>	Lentejas con arroz <b>210/ 282 Kcal</b> Pollo al chilindrón <b>193/ 264 Kcal</b> Fruta <b>550/ 702 Kcal</b>	Coliflor <b>173/ 183 Kcal</b> Estofado de pavo <b>206/ 277 Kcal</b> Fruta <b>513/ 621 Kcal</b>	Caldo de pollo <b>215/ 264 Kcal</b> Anilla de calamar con ensalada variada <b>171/ 191 Kcal</b> Fruta <b>583/ 686 Kcal</b>	Arroz de verduras <sup>1,2,3</sup> <b>266/307 Kcal</b> Bacalao con tomate <b>171/ 191 Kcal</b> Fruta <b>583/ 686 Kcal</b>
13	14	15	16	17
Crema <sup>6</sup> de calabacín <b>199/ 229 Kcal</b> Longaniza con tomate natural <b>272/ 305 Kcal</b> Yogur <sup>6</sup> <b>595/ 674 Kcal</b>	Garbanzos en salsa <b>250/ 322 Kcal</b> Salmón con champiñones <b>149/ 167 Kcal</b> Fruta <b>521/ 636 Kcal</b>	Acelgas con patata <b>185/ 197 Kcal</b> Ternera a la jardinera <b>257/ 267 Kcal</b> Fruta <b>594/ 678 Kcal</b>	Alubias con hortalizas <b>199/ 229 Kcal</b> Pollo asado con champiñones <b>206/ 277 Kcal</b> Fruta <b>547/ 667 Kcal</b>	Espaguetis con tomate <b>254/ 329 Kcal</b> Merluza al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>171/ 191 Kcal</b> Yogur <b>559/ 642 Kcal</b>
20	21	22	23	24
Borrajás con patata <b>185/ 197 Kcal</b> Pechuga empanada con tomate natural <b>171/ 191 Kcal</b> Yogur <sup>6</sup> <b>599/ 644 Kcal</b>	Guisantes salteados con jamón <b>210/ 282 Kcal</b> Bacalao con tomate <b>171/ 191 Kcal</b> Fruta <b>507/ 654 Kcal</b>	Patatas con sepia <b>300/ 350 Kcal</b> Pollo asado con champiñones <b>193/ 264 Kcal</b> Fruta <b>616/ 778 Kcal</b>	Macarrones <sup>1</sup> con tomate y queso <sup>6</sup> <b>266/304 Kcal</b> Merluza al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>171/ 191 Kcal</b> Fruta <b>555/ 670 Kcal</b>	Sopa de cocido <b>188/ 243 Kcal</b> Tortilla de patata con ensalada variada <b>197/ 264 Kcal</b> Fruta <b>507/ 654 Kcal</b>
27	28	29	30	31
Lentejas con arroz <b>300/ 350 Kcal</b> Albondigas en salsa <b>254/303 Kcal</b> Yogur <b>593/ 688 Kcal</b>	Judía verde <b>299/353 Kcal</b> Carne magra con fritada <b>206/ 277 Kcal</b> Fruta <b>590/ 662 Kcal</b>	Garbanzos en salsa <b>235/ 291 Kcal</b> Merluza al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) <b>171/ 191 Kcal</b> Fruta <b>521/ 636 Kcal</b>	Caldo de pollo <b>215/ 264 Kcal</b> Estofado de pavo <b>206/ 277 Kcal</b> Fruta <b>593/ 688 Kcal</b>	Espaguetis con tomate <b>254/ 329 Kcal</b> Salmón con champiñones <b>149/ 167 Kcal</b> Yogur <sup>6</sup> <b>587/ 630 Kcal</b>

- Los menús pueden sufrir variaciones por causas ajenas a nuestra voluntad.
- Menú supervisado por **Yoana Terés Castel, Dietista-Nutricionista. N.º Colegiada: ARA00105.**
- Para más información consulta el apartado Comedor escolar, en [www.ceipvictormendoza.es](http://www.ceipvictormendoza.es)

ALERGENOS						
1.GLUTEN	2.HUEVO	3.CRUSTÁCEOS	4.PESCADO	5.MOLUSCOS	6.LACTOSA	7.FRUTOS DE CÁSCARA
8.CACAHUETE	9.SOJA	10.APIO	11.MOSTAZA	12.SÉSAMO	13.SULFITOS	14.ALTRAMUCES