






## C.E.I.P - MARZO 2022

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	
	Pasta integral con tomate (1,3) Croquetas de bacalao c/ens. maíz y zanahoria (1,4) Fruta de temporada 	Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada 	Arroz a la marinera (4,12)  Tortilla de espinacas con ensalada (3) Lácteo	
<b>LUNES</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
	Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Patatas guisadas con magro (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Lentejas Campesinas (12) Revuelto de queso con ensalada (3,12) Fruta de temporada y pan integral	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Ragout de pavo en su jugo con patatas cuadro (12) Lácteo
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17 - Día de San Patricio</b>	<b>18</b>	
	Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Arroz tres delicias Bacalao con pisto Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (1,3,4,12)  Fruta de temporada	Brócoli rehogado Tortilla de atún claro (3,4) con ensalada Lácteo
<b>21</b>	<b>22 - Día Mundial del Agua</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	
	Menestra de verduras rehogadas Albóndigas mixtas en salsa de azafrán c/patatitas (1,6,7,12) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Macarrones con chorizo (1,3,6) Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14)  Fruta de temporada	Patatas guisadas con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de pescado con arroz Jamoncitos de pollo al limón con patatas Fruta de temporada	Judías pintas estofadas c/verduras Huevos villarroy con ensalada Lácteo
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>3</b>	<b>31</b>		
	Judías verdes rehogadas Escalope de cerdo con ensalada (1,3) Fruta de temporada y <b>leche</b>	Paella mixta (2,4,14) Bacalao con tomate frito casero (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas gratinadas (1,6,7,12) Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3) Fruta de temporada	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón y sandía.