

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



MARZO
2018

5 Judías verdes con patatas
Cinta de lomo a la plancha con ensalada verde
Fruta fresca

6 Alubias blancas con verduras
Abadejo rebozado con ensalada de colores
Fruta fresca

7 Guiso del pescador (patatas con bacalao, marisco y verduras)
Albóndigas al horno en salsa primaveral (verduras y guisantes)
Fruta fresca

1 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca

2 Arroz con tomate
Filete de caballa con patatas chips
Yogur

12 Puré de verduras (patata y verduras variadas)
Pollo asado al chilindrón (tomate, pimiento y jamón)
Fruta fresca

13 Lentejas guisadas (lentejas y verduras variadas)
Atún empanado con ensalada verde
Fruta fresca

14 Patatas a la Riojana (patatas, chorizo y verduras)
Huevos con bechamel y ensalada de colores
Fruta fresca

15 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, verduras, carne de cerdo y ternera)
Fruta fresca

16 Paella de verduras
Bacalao al horno en salsa de tomate y patata
Yogur

19 Crema de calabacín (patata, calabacín y puerro)
Salchichas de pavo al vapor en salsa jardinera (verduras)
Fruta fresca

20 Judías pintas caseras (judías pintas, verduras variadas y chorizo)
Merluza rebozada con ensalada del tiempo
Fruta fresca

21 Sopa maravilla (pasta, jamón cocido y verduras)
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Fruta fresca

22 Espaguetis gratinados (pasta, tomate y queso)
Caella al horno en salsa verde (guisantes)
Gelatina de frutas

23 VACACIONES

26 VACACIONES

27 VACACIONES

28 VACACIONES

29 VACACIONES

30 VACACIONES

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca: 199 mg Vit.A: 452 µg -
Fe: 3,0 mg G.sat: 4,4%

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 18%
Grasas: 31% - Kcalorías: 670
Ca: 175 mg Vit.A: 378 µg -
Fe: 5,1 mg G.sat: 3,9 %

Hidra. car.: 55% - Proteínas: 15%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca: 179 mg Vit.A: 340 µg -
Fe: 2,9 mg G.sat: 3,0%

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 680
Ca: 186 mg Vit.A: 370 µg -
Fe: 3,9 mg G.sat: 3,3%

MENUS IN ENGLISH

- 1 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
2 **V** - Rice with tomato - Mackerel filet with chips potatoes - Yogurt
-
- 5 **L** - Green beans with potatoes - Grilled pork loin with green salad- Fresh fruit
6 **M** - Stewed white beans - Breaded Pollack with colors salad - Fresh fruit
7 **X** - Stewed potatoes with fish - Baked meatballs in spring sauce - Fresh fruit
8 **J** - Macaroni au gratin - Stewed turkey ragout in sauce with vegetables - Fresh fruit
9 **V** - Rice soup - Potato and mackerel omelet with seasonal salad - Dairy
-
- 12 **L** - Vegetables pureed - Roast chicken in sauce - Fresh fruit
13 **M** - Stewed lentils - Breaded tuna with green salad - Fresh fruit
14 **X** - Stewed potatoes with chorizo - Eggs with béchamel and colors salad - Fresh fruit
15 **J** - Cocido soup - Complete cocido - Fresh fruit
16 **V** - Vegetable paella - Baked cod in tomato sauce with potatoes - Yogurt
-
- 19 **L** - Zucchini cream - Steamed turkey sausages in gardener sauce - Fresh fruit
20 **M** - Homemade pinto beans - Breaded Hake with seasonal salad - Fresh fruit
21 **X** - Wonder soup - Baked hamburger in sauce - Fresh with potatoes - Fresh fruit
22 **J** - Spaghetti au gratin - Baked blue shark in green sauce - Jelly fruit
23 **V** - Holidays
-
- 26 **L** - Holidays
27 **M** - Holidays
28 **X** - Holidays
29 **J** - Holidays
30 **V** - Holidays

SUGERENCIAS DE CENA EQUILIBRADA

- 1 **J** - ENSALADA DE CANÓNICOS - POLLO ASADO - FRUTA
2 **V** - VERDURAS A LA PLANCHA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
-
- 5 **L** - SOPA DE ESTRELLAS - SARDINITAS CON ENSALADA - FRUTA
6 **M** - MENESTRA DE VERDURAS - REVUELTO DE CHAMPIÑONES - FRUTA
7 **X** - ENSALADA MIXTA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
8 **J** - CREMA DE CALABACÍN - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA - FRUTA
9 **V** - CORAZONES DE ALCACHOFAS - MERO CON TOMATE - FRUTA
-
- 12 **L** - SOPA DE FIDEOS - DORADA AL HORNO CON VERURAS - FRUTA
13 **M** - CHAMPIÑÓN AL AJILLO - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA - FRUTA
14 **X** - ENSALADA DE TOMATE - REDONDO DE TERNERA EN SALSA - FRUTA
15 **J** - CREMA DE ZANAHORIA - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA
16 **V** - ACELGAS REHOGADAS - PERRITO CALIENTE - FRUTA
-
- 19 **L** - ENSALADA MIXTA - ROSADA AL HORNO CON PATATAS - FRUTA
20 **M** - CONSOMÉ - FILETE DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA
21 **X** - CREMA DE VERDURAS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
22 **J** - BRÓCOLI - FILETE DE CERDO A LA PLANCHA - FRUTA
23 **V** - VACACIONES
-
- 26 **L** - VACACIONES
27 **M** - VACACIONES
28 **X** - VACACIONES
29 **J** - VACACIONES
30 **V** - VACACIONES



IES. ROSA CHACEL

Descarga este menú en:
www.cocentrales.es -> Acceso Clientes

Usuario: rosachacel Contraseña: 1yD6wA



Marzo 2018