



Menú mensual Marzo 2019

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Pasta al pesto	ALEMANIA	Hummus con palitos de zanahoria y pepino	Paella mixta	Sopa con caldo de verduras
Pechuga de pollo rebozada con ensalada	Kartoffelsalat	Tortilla francesa con ensalada	Merluza al horno con guisantes y zanahorias	Hamburguesa de ternera, patatas fritas y zanahoria
Fruta del tiempo	Salchichas de Frankfurt con ensalada	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 879, Proteína: 46, Hidratos de carbono:102, Grasa: 38

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Fideos de sopa con carne de pollo y verduras	BRASIL	Tortiglioni con salsa de tomate y aceitunas	Ensalada mixta	Potaje de alubias y verduras
Tortilla de patatas con lechuga, mostaza y miel	Caldo verde	Nuggets de pescado con ensalada	Lomo plancha con patata al horno y cous-cous	Calamar con salsa y arroz blanco
Fruta del tiempo	Pollo con azafrán, arroz estofado y verduras	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur

Energía: 913, Proteína: 52, Hidratos de carbono:113, Grasa: 30

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Ensalada de garbanzos	SRI LANKA	Sopa con caldo de pollo y verduras	Ensalada de patatas con hortalizas y atún	Crema de calabaza y zanahoria con picatostes
Fajitas de pollo con lechuga y pimientos	Fideos de arroz	Huevos revueltos con arroz tres delicias	Croquetas de bacalao con champiñones	Pasta a las finas hierbas con parmesano
Fruta del tiempo	Curry de pescado con verduras y arroz blanco	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 921, Proteína: 40, Hidratos de carbono:119, Grasa: 33

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Macarrones con salsa carbonara	ITALIA	Crema de lentejas y verduras	Arrós brut	Ensalada de atún
Cordon blue con ensalada	Ensalada de mozzarella	Arroz a la cubana con huevo	Albóndigas jardinera con salsa de verduras	Brochetas de pescado con champiñones y salsa
Fruta del tiempo	Lasagna de carne y verduras	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 1095, Proteína: 53, Hidratos de carbono:107, Grasa: 44

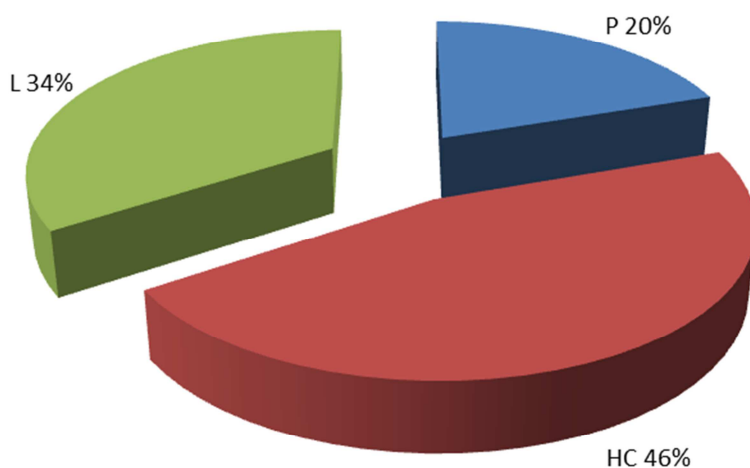
GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL

Detalle del menú marzo 2019

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 952 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 110 g
Proteína media: 48 g Grasa media: 36 g

Origen de la energía



LUNES 4 DE MARZO

Pasta al pesto

Pechuga de pollo rebozada con ensalada

Fruta del tiempo

MARTES 5 DE MARZO (Alemania)

Kartoffelsalat. Patata hervida cortada a cubos y mezclada con cebolla tierna, pepinillo y salsa de mostaza.

Salchichas de Frankfurt con ensalada

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 6 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Hummus con palitos de zanahoria y pepino

Tortilla a la francesa con ensalada

Yogur

JUEVES 7 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Paella mixta

Merluza al horno con guisantes y zanahorias

Fruta del tiempo

VIERNES 8 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Sopa con caldo de verduras

Hamburguesa de ternera con patatas fritas y palitos de zanahoria

Fruta del tiempo

LUNES 11 DE MARZO

Fideos de sopa con caldo de pollo y verdura

Tortilla de patatas con lechuga, mostaza y miel

Fruta del tiempo

MARTES 12 DE MARZO (BRASIL)

Caldo verde

Pollo con azafrán y arroz estofado con verduras

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 13 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Tortiglioni con salsa de tomate y aceitunas

Nuggets de pescado con ensalada

Fruta del tiempo

JUEVES 14 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Ensalada mixta

Lomo a la plancha con patata al horno y cuscús

Fruta del tiempo

VIERNES 15 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Potaje de alubias y verduras

Calamar con salsa y arroz blanco

Yogur

LUNES 18 DE MARZO

Ensalada de garbanzos

Fajitas de pollo con lechuga y pimientos

Fruta del tiempo

MARTES 19 DE MARZO (Sri Lanka)

Fideos de arroz

Curry de pescado con verduras y arroz blanco

Yogur

MIÉRCOLES 20 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Sopa con caldo de pollo y verduras

Huevos revueltos con arroz tres delicias

Fruta del tiempo

JUEVES 21 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Ensalada de patatas con hortalizas y atún

Croquetas de bacalao con champiñones

Fruta del tiempo

VIERNES 22 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Crema de calabaza y zanahoria con picatostes

Pasta a las finas hierbas con parmesano

Fruta del tiempo

LUNES 25 DE MARZO

Macarrones con salsa carbonara

Cordon blue con ensalada

Fruta del tiempo

MARTES 26 DE MARZO (ITALIA)

Ensalada de mozzarella

Lasagna de carne y verduras

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 27 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Crema de lentejas y verduras

Arroz a la cubana con huevo

Yogur

JUEVES 28 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Arrós brut

Albóndigas jardinera con salsa de verduras

Fruta del tiempo

VIERNES 29 DE MARZO (ECOLÓGICO)

Ensalada de atún

Brochetas de pescado con champiñones y salsa

Fruta del tiempo