

MENÚ ESCOLAR MARZO 2020

Revisado por el nutricionista
Aritz Mokoroa (www.checkmenu.es)

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
MACARRONES	PURE DE VERDURAS	SOPA DE LETRAS	ARROZ BLANCO	RANCHO CANARIO
CARNE EN SALSA	MUSLO DE POLLO	PESCADO EMPANADO	SALCHICHAS Y HUEVO	MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA	PAPAS FRITAS	ENSALADA	TOMATE	PAPA GUISADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	GELATINA / FRUTA
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
ARROZ AMARILLO	LENTEJAS	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE PESCADO	ESPAGUETIS
POLLO EMPANADO	TORTILLA FRANCESA	LOMO ADOBADO	ALBÓNDIGAS CON	MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE	JAMÓN	PAPAS FRITAS	VERDURITAS	TOMATE Y PEPINO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS / FRUTA
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
GARBANZOS	PURE DE VERDURAS	ESPIRALES	ARROZ AMARILLO	SOPA DE FIDEOS
POLLO AL LIMÓN	HUEVO FRITO	LOMO A LA PLANCHA	SALCHICHAS	CROQUETAS DE PESCADO
LECHUGA Y TOMATE	PAPAS FRITAS	ENSALADA MIXTA	LECHUGA Y TOMATE	PAPAS PANADERAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR / FRUTA
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
JUDÍAS ESTOFADAS	MACARRONES	ARROZ BLANCO	SOPA DE PESCADO	PURÉ DE BUBANGO
FILETE DE CERDO CON CHAMPIÑONES	MERLUZA EN SALSA	SALCHICHAS Y HUEVO	MUSLITO DE POLLO	PIZZA ATÚN Y QUESO
	PAPA GUISADA	TOMATE	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA MIXTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISSE / FRUTA
Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1 abril	Jueves 2 abril	Viernes 3 abril
LENTEJAS	SOPA DE POLLO	PAELLA MIXTA	MACARRONES	PURÉ DE VERDURAS
PECHUGA A LA PLANCHA	TORTILLA DE PAPAS	CROQUETAS DE POLLO	LOMO ADOBADO	LENGUADO EN SALSA
PAPAS FRITAS	ENSALADA	TOMATE ALIÑADO	PAPAS CHIP	PAPA GUISADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	POSTRE SORPRESA