

## MENÚ BASAL IBAGAR COLECTIVIDADES MARZO LÍNEA CALIENTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	MARZO 1	Miércoles de ceniza 2	3	4
<b>CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA</b> <b>ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA</b> Tz y Patatas con ajo al horno PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 599Kcal HC:57g Az:3.1g Pt: 25g Gr:17g St:3.4g Sal: 1.4g	<b>GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ</b> Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria PAN . YOGUR . AGUA. Energía:620kcal HC:74g Az:20g Pt:23g Gr:18g St:4.1g Sal: 1.3g	<b>ESPIRALES CON CALABACIN Y TOMATE</b> Tz Merluza al horno y Ensañada mixta PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 592 Kcal HC: 69g Az:8g Pt:19g Gr:8g St:2g Sal: 1g	<b>ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA</b> Jamoncitos de pollo y patatas PAN . FRUTA. AGUA. Energía:604Kcal HC:75g Az:15g Pt:24g Gr:10g St:3.1g Sal:1g	<b>CODITOS EN SALSA DE TOMATE</b> Tz Abadejo con lechuga y zanahoria PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 595Kcal HC:68g Az:12g. Pt:22g Gr:15g St:4.1g Sal: 1.4g
7	8	9	10	11
<b>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS</b> Salchichas de ave con patatas panadera PAN . YOGUR . AGUA. Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	<b>PAELLA DE PESCADO</b> Tortilla de francesa CON GUISANTES PAN . FRUTA. AGUA. Energía:558Kcal HC:59g Az:20g Pt:25g Gr:19g St: 3g Sal: 1.3g	<b>CREMA PARMENTIER</b> Hamburguesa con Ensalada con tomate y maíz PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g	<b>LENTEJAS A LA HORTELANA</b> Palometa en salsa de tomate CON ARROZ PILAF PAN . FRUTA. AGUA. Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	<b>MACARRONES CON CALABAZA Y TOMATE</b> Tz Empanadillas de atún Tz Con ensalada de lechuga y zanahoria PAN . FRUTA. AGUA. Energía:600Kcal HC:76g Az:14g Pt:22g Gr:15g St:3g Sal:1
14	15	16	17	18
<b>ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS</b> Tortilla francesa CON VERDURAS SALTEADAS PAN . FRUTA. AGUA. Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> ALBÓNDIGAS MIXTAS Tz Con patatas PAN . YOGUR . AGUA. Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	<b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> Abadejo en salsa de tomate con patata panadera PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 594 Kcal HC: 79g Az: 10g Pt: 21g Gr: 10g St: 4g Sal: 1.3g	<b>PAELLA CON VERDURAS Y POLLO</b> Hamburguesas y Ensalada de tomate, maíz, y aceitunas PAN . FRUTA. AGUA. Energía:558Kcal HC:59g Az:20g Pt:25g Gr:19g St: 3g Sal: 1.3g	<b>Sopa de arroz</b> Varitas de merluza Tz con zanahoria baby PAN . FRUTA. AGUA. Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.
21	22	23	24	25
<b>Cazuela de fideos</b> Tz Tortilla de patatas Con zanahoria PAN . YOGUR . AGUA. Energía:577kcal HC:75g Az:14g Pt: 23g Gr: 20g St:5g. Sal: 1.3g	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> Tz Jamoncitos de pollo con ensalada PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g	<b>Guiso de garbanzos con arroz</b> Merluza en salsa de zanahoria y menestra PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 12g St: 3.4g Sal: 1.3g	<b>Crema de calabacín</b> Lomo en salsa con Patatas panadera PAN . FRUTA. AGUA. Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.	<b>Arroz a la campesina</b> Caprichos de calamar Tz CON ZANAHORIA PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g
28	29	30	31	1
<b>Crema de calabaza</b> Albóndigas mixtas con salsa de verduritas y patatas con ajo al horno PAN . YOGUR . AGUA. Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g	<b>Lentejas guisadas con patatas</b> Merluza en salsa verde con menestra PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g	<b>Sopa de picadillo</b> Tz Hamburguesa con arroz pilaf PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g	<b>Alubias blancas estofadas</b> Tortilla francesa con ensalada PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g	<b>Macarrones con salsa de tomate</b> Tz Empanadillas de atún Tz PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g

El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos. A fin de garantizar un adecuado servicio de comedor se ruega, que los padres informen siempre y de la forma más detallada posible, tanto a la empresa de comedor como al centro escolar, de las alergias y/o intolerancias de su hijo/a. GRACIAS.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de nuestros platos preparados, no es posible excluir la presencia accidental de alérgenos. Solicite la información que precise.

La pieza de fruta será de temporada, fruta ecológica o fruta IV gama y variada. Los menús podrán sufrir variaciones por necesidades de mercado.

