

Menú MARZO 2018 **ESTE MES HABLAMOS DE MITOS EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL**

<p>COCIDO ANDALUZ(garbanzos ,patata ecológica y hortalizas) TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA IV ESTACIONES </p> <p>PAN. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 641KCAL HC.: 84.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>SOPA DE FIDEOS  MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE/JUDIAS Y ZANHORIAS </p> <p>PAN FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 663 KCAL HC.: 87.3G PROT.: 26.4G LÍPIDOS: 24.2G</p> <p style="text-align: right;">6</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS(Lentejas ,patata ecológica y hortalizas) EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ Y ACEITUNAS </p> <p>PAN. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 649 KCAL HC.: 90.5G PROT.: 24.6G LÍPIDOS: 23.9G</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>CREMA DE VERDURAS(calabacín, patata, judía verde, espinacas, tomate, puerro) JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS COCIDAS Y GUISANTES</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 688 KCAL HC.: 97.3G PROT.: 24.6G LÍPIDOS: 23.7G</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>ARROZ DE VERDURAS(Calabacín ecológico, zanahoria, judías verdes) ATUN EMPANADO CONENSALADA IV ESTACIONES </p> <p>PAN. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 655 KCAL HC.: 83G PROT.: 23.6G LÍPIDOS: 25.9G</p> <p style="text-align: right;">9</p>
<p>POURRUSALDA (patatas ecológica, puerro, zanahoria, Pescado) </p> <p>TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 628 KCAL HC.: 81.2G PROT.: 25.1G LÍPIDOS: 23.G</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>ESPIRALES CON TOMATE  (trazas de ) CAZON AL HORNO / MENESTRA DE VERDURAS(Judías verdes, zanahoria, guisantes).</p> <p>PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 696 KCAL HC.: 87G PROT.: 24.1G LÍPIDOS: 26.2G</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>POTAJE DE ALUBIAS ESTOFADAS(alubias ,patata ecológica y hortalizas) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA IV ESTACIONES, PEPINO </p> <p>PAN. YOGUR. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 658 KCAL HC.: 85.2G PROT.: 24.9G LÍPIDOS: 24G</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS(guisantes, tortilla, maíz, jamón cocido) </p> <p>FLAMENQUINES CON ENSALADA IV ESTACIONES</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 669KCAL HC.: 83.1G PROT.: 26.7G LÍPIDOS: 24.9G</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS (Lentejas ,patata ecológica y hortalizas)</p> <p>MERLUZA EMPANADA /ENSALDA IVSTACIONES </p> <p>PAN. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 627 KCAL HC.: 83.7G PROT.: 22.7G LÍPIDOS: 23.6G</p> <p style="text-align: right;">16</p>
<p>POTAJE DE GARBANZOS(patata ecológica, cebolla, pimienta, garbanzos) DELICIAS DE POLLO CON ENSALDA DE LECHUGA,TOMATE,ACEITUNAS Y MAIZ</p> <p>PAN. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 707 KCAL. HC: 98G PROT.: 25G LÍPIDOS: 24.9G</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE Y ATUN </p> <p>TRAZAS  MERLUZA AL HORNO CON BROCOLI COCIDO </p> <p>PAN. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 633 KCAL HC.: 83.8G PROT.: 22.3G LÍPIDOS: 23.5G</p> <p style="text-align: right;">20</p>	<p>POTAJE DE ALUBIAS (Alubias ,patata ecológica y hortalizas) CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ. </p> <p>AGUA.PAN INTEGRAL. FRUTA </p> <p>ENERGÍA: 658 KCAL HC.: 85.4G PROT.: 25G LÍPIDOS: 24.2G</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS </p> <p>RAGOUT DE PAVO CON PATATAS COCIDAS</p> <p>PAN. YOGUR. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 618 KCAL HC.: 81.7G PROT.: 25.7G LÍPIDOS: 22.7G</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>CREMA DE VERDURAS(patatas ecológica, judías verdes, zanahoria, calabacín y calabaza ecológica)</p> <p>AGUJA EN SALSA DE TOMATE CON PATATAS COCIDAS </p> <p>PAN. FRUTA. AGUA </p> <p>ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 85G PROT.: 22.7G LÍPIDOS: 21.7G</p> <p style="text-align: right;">23</p>
VACACIONES				
<p>LENTEJAS ESTOFADAS (entejas ,patata ecológica y hortalizas) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA IV ESTACIONES,TOMATE Y MAIZ</p> <p>PAN.FRUTA AGUA </p> <p>ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 88G PROT.: 20.4G LÍPIDOS: 22.4G</p> <p style="text-align: right;">02</p>	<p>CREMA DE CALABACIN(patata ecológica,calabacin,puerro) MERLUZA EMPANADA CON PISTO DE VERDURAS(patata ecológica, berenjena, calabacín, cebolla) </p> <p>PAN.FRUTA AGUA </p> <p>ENERGÍA: 639 KCAL HC.: 95.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G</p> <p style="text-align: right;">03</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS(alubias ,patata ecológica y hortalizas) LOMO ASADO CON ARROZ PILAF</p> <p>PAN.FRUTA AGUA </p> <p>ENERGÍA: 653 KCAL HC.: 85.1G PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 26.5G</p> <p style="text-align: right;">04</p>	<p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE POLLO/JUDIAS VERDES</p> <p>PAN.YOGUR, AGUA </p> <p>ENERGÍA: 624 KCAL HC.: 80.7G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.2G</p> <p style="text-align: right;">05</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA(patata ecológica ,zanahoria, calabaza)</p> <p>MERLUZA AL HORNO/PATATAS CON GUISANTES</p> <p>PAN.FRUTA AGUA </p> <p>ENERGÍA: 694 KCAL HC.:81.4G PROT.: 26.2G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p style="text-align: right;">06</p>

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. 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. 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. Catering ibagar. *Según temporada la pieza de fruta será de temporada, fruta ecológica o fruta IV gama: manzana, mandarina, pera, ciruela, naranja y plátano.*

