

# CEIP LOZOYUELA - MARZO 2023

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

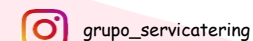
## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
6		7 - Día internacional de los cereales		1 - Jornada Gastronómica mexicana		2		3 - Día de la naturaleza											
Patatas guisadas con migas de bacalao (4,12) Hamburguesa encebollada con ensalada (6,12) Fruta de temporada y <b>leche</b> (7)		Puré de verduras de temporada (12) Fil. de merluza a la romana con arroz integral (1,3,4) Fruta de temporada		Arroz rojo al estilo Mexicano Lagrimitas de pollo con pico de gallo (1) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Zumo de naranja natural		Judías verdes rehogadas Tortilla de patatas con ensalada (3,12) <b>Lácteo</b> (7)											
kcal 755	Líp 23,9	Prot 33,3	HdC 102	kcal 592	Líp 18,8	Prot 28,6	HdC 77	kcal 609	Líp 30,3	Prot 32,8	HdC 51	kcal 701	Líp 19,5	Prot 25,8	HdC 106	kcal 584	Líp 22,7	Prot 19,3	HdC 76
13		14		8		9 - Día de la tortilla		10											
Crema de calabacín y puerros (12) Magro de cerdo en salsa de tomate casera y patatas fritas (12) Fruta de temporada y <b>leche</b> (7)		Arroz tres delicias (3,6) Bacalao a la portuguesa (1,4,12) Fruta de temporada		Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (12) Revuelto de queso con ensalada (3,12) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Salteado mediterráneo Cinta de lomo en su jugo con patatas cuadro (12) Zumo de naranja natural		Espirales Pomodoro (1,3,6,10)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Caballa con verduritas (4) <b>Lácteo</b> (7)											
kcal 648	Líp 22,2	Prot 27,9	HdC 84	kcal 683,1	Líp 16,4	Prot 20,0	HdC 114	kcal 720	Líp 34,6	Prot 27,0	HdC 75	kcal 672	Líp 25,5	Prot 19,8	HdC 91	kcal 711	Líp 27,2	Prot 40,2	HdC 76
20 - Día mundial de la fresa		21		15 - Día mundial del cerdo		16 - Día del oso panda		17											
<b>FESTIVO</b> 		Lentejas <b>ECO</b> estofadas c/verduras (12) Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Brócoli rehogado Pollo asado al laurel con patata cuadro (12) Zumo de naranja natural		Judías pintas <b>ECO</b> estofadas c/verduras (12) Tortilla de patata (3,12) con ensalada <b>Lácteo</b> (7)											
kcal 765	Líp 25,0	Prot 38,2	HdC 97	kcal 701	Líp 19,5	Prot 25,8	HdC 106	kcal 627	Líp 26,6	Prot 21,9	HdC 75	kcal 730	Líp 35,7	Prot 38,2	HdC 64				
27 - Día del queso		28		22 - Día mundial del agua		23		24											
Coliflor Orly (1,2,4,7,14) Cinta de lomo con patatas fritas (12) Fruta de temporada y <b>leche</b> (7)		Arroz del senyoret (2,4,14) Escalope de pollo con ensalada (1,3) Fruta de temporada		Macarrones integrales carbonara (1,3,6,7) Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Sopa de pescado con arroz (2,4,14) Lacón con patata a la gallega (12) Zumo de naranja natural		Puré de verduras y hortalizas (12) Empanada casera de atún claro y pisto al horno con ensalada (1,3,4) <b>Lácteo</b> (7)											
kcal 667	Líp 25,2	Prot 19	HdC 91,1	kcal 830	Líp 36,1	Prot 37	HdC 89,3	kcal 775	Líp 24,5	Prot 32,9	HdC 106	kcal 707	Líp 24,1	Prot 18,1	HdC 104	kcal 637	Líp 23,9	Prot 19,4	HdC 86
31 - Día mundial de la patata		29		29		30		31 - Día mundial de la patata											
Patatas guisadas con carne (12) Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3) Bizcocho casero (1,3)		Potaje de garbanzos <b>ECO</b> con espinacas (12) Bacalao con salsa de tomate casera (4) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Patatas guisadas con carne (12) Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3) Bizcocho casero (1,3)		Patatas guisadas con carne (12) Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3) Bizcocho casero (1,3)		NO LECTIVO 											
kcal 832	Líp 36,2	Prot 37,1	HdC 89,5	kcal 703	Líp 34,1	Prot 18,4	HdC 80,6	kcal 703	Líp 34,1	Prot 18,4	HdC 80,6								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.










# CEIP LOZOYUELA - MARZO 2023

## Menú sin frutos secos

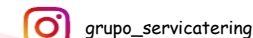
Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7 - Día internacional de los cereales		1 - Jornada Gastronómica mexicana		2		3 - Día de la naturaleza	
Patatas guisadas con migas de bacalao (4,12)		Puré de verduras de temporada (12)		Arroz rojo al estilo Mexicano 		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)		Judías verdes rehogadas 	
Hamburguesa encebollada con ensalada (6,12)		Fil. de merluza a la romana con arroz integral (1,3,4)		Lagrimitas de pollo con pico de gallo (1)		Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Tortilla de patatas con ensalada (3,12)	
Fruta de temporada y <b>leche</b> (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Zum de naranja natural		<b>Lácteo</b> (7)	
13		14		8		9 - Día de la tortilla		10	
Crema de calabacín y puerros (12)		Arroz tres delicias (3,6)		Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (12)		Salteado mediterraneo		Espirales Pomodoro (1,3,6,10)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca)	
Magro de cerdo en salsa de tomate casera y patatas fritas (12)		Bacalao a la portuguesa (1,4,12)		Revuelto de queso con ensalada (3,7)		Cinta de lomo en su jugo con patatas cuadro (12)		Caballa con verduritas (4)	
Fruta de temporada y <b>leche</b> (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Zum de naranja natural 		<b>Lácteo</b> (7)	
20 - Día mundial de la fresa		21		15 - Día mundial del cerdo		16 - Día del oso panda		17	
FESTIVO 		Lentejas <b>ECO</b> estofadas c/verduras (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10)		Brócoli rehogado		Judías pintas <b>ECO</b> estofadas c/verduras (12)	
		Huevos villarroy con ensalada de la huerta (1,2,3,4,6,7,12,14)		Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Pollo asado al laurel con patata cuadro (12) 		Tortilla de patata (3,12) con ensalada	
		Fruta de temporada		Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Zum de naranja natural		<b>Lácteo</b> (7)	
27 - Día del queso		28		22 - Día mundial del agua		23		24	
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)		Arroz del senyoret (2,4,14)		Macarrones integrales carbonara (1,3,6,7,10)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)		Puré de verduras y hortalizas (12)	
Cinta de lomo con patatas fritas (12)		Escalope de pollo con ensalada (1,3)		Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14)		Lacón con patata a la gallega (12)		Empanada casera de atún claro y pisto al horno con ensalada (1,3,4)	
Fruta de temporada y <b>leche</b> (7) 		Fruta de temporada		Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Zum de naranja natural		<b>Lácteo</b> (7)	
29		30		29		30		31 - Día mundial de la patata	
				Potaje de garbanzos <b>ECO</b> con espinacas (12)		Patatas guisadas con carne (12)		NO LECTIVO 	
				Bacalao con salsa de tomate casera (4)		Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3)			
				Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Bizcocho casero (1,3)			

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.












# CEIP LOZOYUELA - MARZO 2023

Menú sin gluten

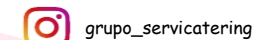
Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**

## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7 - Día internacional de los cereales		1 - Jornada Gastronómica mexicana	2	3 - Día de la naturaleza
Patatas guisadas con migas de bacalao (4,12)		Puré de verduras de temporada (12)		Arroz rojo al estilo Mexicano 	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoso)	Judías verdes rehogadas 
Hamburguesa encebollada con ensalada (6,12)		<u>Filete de merluza a la romana con arroz integral</u> (harina de maíz,3,4) 		<u>Lagrimitas de pollo con pico de gallo</u> (harina de maíz)	Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Tortilla de patatas con ensalada (3,12)
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Zumo de naranja natural	Lácteo (7)
13		14		8	9 - Día de la tortilla	10
Crema de calabacín y puerros (12)		Arroz tres delicias (3,6)		Lentejas ECO Campesinas (12)	Salteado mediterráneo	<u>Espirales Pomodoro</u> (esp.sin alergenoso)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca)
Magro de cerdo en salsa de tomate casera y patatas fritas (12)		<u>Bacalao a la portuguesa</u> (harina de maíz,4,12)		Revuelto de queso con ensalada (3,7)	Cinta de lomo en su jugo con patatas cuadro (12) 	Caballa con verduritas (4)
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Zumo de naranja natural	Lácteo (7)
20 - Día mundial de la fresa		21		15 - Día mundial del cerdo	16 - Día del oso panda	17
FESTIVO 		Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenoso)	Brócoli rehogado	Judías pintas ECO estofadas c/verduras (12)
		<u>Tortilla francesa con ensalada de la huerta</u> (3)		Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Pollo asado al laurel con patata cuadro (12) 	Tortilla de patata (3,12) con ensalada
		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Zumo de naranja natural	Lácteo (7)
27 - Día del queso		28		22 - Día mundial del agua	23	24
		Arroz del senyoret (2,4,14)		<u>Macarrones</u> (esp.sin alergenoso) carbonara (6,7)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Puré de verduras y hortalizas (12)
Coliflor rehogada con ajitos 		<u>Escalope de pollo con ensalada</u> (harina de maíz,3)		Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14) 	Lacón con patata a la gallega (12)	<u>Caella con pisto</u> (4)
Cinta de lomo con patatas fritas (12)		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Zumo de naranja natural	Lácteo (7)
Fruta de temporada y leche (7)		Fruta de temporada		Potaje de garbanzos ECO con espinacas (12)	Patatas guisadas con verduras (12)	31 - Día mundial de la patata
		Arroz del senyoret (2,4,14)		Bacalao con salsa de tomate casera (4)	Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3)	 NO LECTIVO
		Fruta de temporada		Fruta de temporada	Zumo de naranja natural	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.











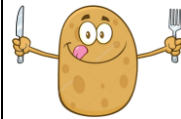
# CEIP LOZOYUELA - MARZO 2023

## Menú sin huevo

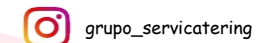
Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutas	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7 - Día internacional de los cereales		1 - Jornada Gastronómica mexicana		2		3 - Día de la naturaleza	
Patatas guisadas con migas de bacalao (4,12)		Puré de verduras de temporada (12)		Arroz rojo al estilo Mexicano 		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenós)		Judías verdes rehogadas 	
Hamburguesa encebollada con ensalada (6,12)		<u>Filet de merluza a la romana con arroz integral</u> (1,sin pasar por huevo,4)		Lagrimitas de pollo con pico de gallo (1)		Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		<u>Sajonia con ensalada</u>	
Fruta de temporada y <b>leche</b> (7)		Fruta de temporada 		Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Zumo de naranja natural		<b>Lácteo</b> (7)	
13		14		8		9 - Día de la tortilla		10	
Crema de calabacín y puerros (12)		<u>Arroz tres delicias (sin tortilla,6)</u>		Lentejas ECO Campesinas (12)		Salteado mediterraneo		<u>Espirales Pomodoro (esp.sin alergenós)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca)</u>	
Magro de cerdo en salsa de tomate casera y patatas fritas (12)		Bacalao a la portuguesa (1,4,12)		<u>Pollo al horno con ensalada</u>		Cinta de lomo en su jugo con patatas cuadro (12) 		Caballa con verduritas (4)	
Fruta de temporada y <b>leche</b> (7)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Zumo de naranja natural		<b>Lácteo</b> (7)	
20 - Día mundial de la fresa		21		15 - Día mundial del cerdo		16 - Día del oso panda		17	
<b>FESTIVO</b> 		Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (esp.sin alergenós)		Brócoli rehogado		Judías pintas ECO estofadas c/verduras (12)	
		<u>Filete de pollo con ensalada de la huerta</u>		Complemento del cocido: garbanzos ECO, repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)		Pollo asado al laurel con patata cuadro (12) 		<u>Salchichas de pavo (6) con ensalada</u>	
		Fruta de temporada		Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Zumo de naranja natural		<b>Lácteo</b> (7)	
27 - Día del queso		28		22 - Día mundial del agua		23		24	
		Arroz del senyoret (2,4,14)		Macarrones (esp.sin alergenós) carbonara (6,7)		Sopa de pescado con arroz (2,4,14)		Puré de verduras y hortalizas (12)	
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)		<u>Escalope de pollo con ensalada</u> (1,sin pasar por huevo)		Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14) 		Lacón con patata a la gallega (12)		<u>Caella con pisto</u> (4)	
Cinta de lomo con patatas fritas (12)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Zumo de naranja natural		<b>Lácteo</b> (7)	
Fruta de temporada y <b>leche</b> (7) 		Arroz del senyoret (2,4,14)		Potaje de garbanzos ECO con espinacas (12)		Patatas guisadas con verduras (12)		31 - Día mundial de la patata	
		<u>Escalope de pollo con ensalada</u> (1,sin pasar por huevo)		Bacalao con salsa de tomate casera (4)		<u>Salchichas de pavo (6) con gajos de tomate y orégano</u>		 <b>NO LECTIVO</b>	
		Fruta de temporada		Fruta de temporada y <b>pan integral</b>		Zumo de naranja natural			

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.










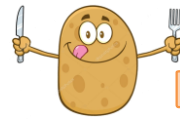
# CEIP LOZOYUELA - MARZO 2023

## Menú sin lactosa

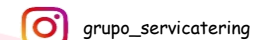
Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutas cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6		7 - Día internacional de los cereales		1 - Jornada Gastronómica mexicana	2	3 - Día de la naturaleza
Patatas guisadas con migas de bacalao (4,12)		Puré de verduras de temporada (12)		Arroz rojo al estilo Mexicano 	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3,6,10)	Judías verdes rehogadas 
Hamburguesa encebollada con ensalada (6,12)		Fil. de merluza a la romana con arroz integral (1,3,4)		Lagrimitas de pollo con pico de gallo (1)	Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo, ave (12)	Tortilla de patatas con ensalada (3,12)
Fruta de temporada y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Zumo de naranja natural	Postre de soja (6)
13		14		8	9 - Día de la tortilla	10
Crema de calabacín y puerros (12)		Arroz tres delicias (3,6)		Lentejas ECO Campesinas (12)	Salteado mediterraneo	Espirales Pomodoro (1,3,6,10)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca)
Magro de cerdo en salsa de tomate casera y patatas fritas (12)		Bacalao a la portuguesa (1,4,12)		Revuelto de huevo con ensalada (3)	Cinta de lomo en su jugo con patatas cuadro (12)	Caballa con verduritas (4)
Fruta de temporada y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Zumo de naranja natural 	Postre de soja (6)
20 - Día mundial de la fresa		21		15 - Día mundial del cerdo	16 - Día del oso panda	17
FESTIVO 		Lentejas ECO estofadas c/verduras (12)		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3,6,10)	Brócoli rehogado	Judías pintas ECO estofadas c/verduras (12)
		Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)		Complemento del cocido: garbanzos ECO, rer zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12)	Pollo asado al laurel con patata cuadro (12) 	Tortilla de patata (3,12) con ensalada
		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral	Zumo de naranja natural	Postre de soja (6)
27 - Día del queso		28		22 - Día mundial del agua	23	24
Coliflor rehogada con ajitos 		Arroz del senyoret (2,4,14)		Macarrones integrales salteados con bacon (1,3,6,10)	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Puré de verduras y hortalizas (12)
Cinta de lomo con patatas fritas (12)		Escalope de pollo con ensalada (1,3)		Merluza en salsa marinera con verduritas (2,4,14)	Lacón con patata a la gallega (12)	Empanada casera de atún claro y pisto al horno con ensalada (1,3,4)
Fruta de temporada y bebida de soja (6)		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral 	Zumo de naranja natural	Postre de soja (6)
29		30		29	30	31 - Día mundial de la patata
Potaje de garbanzos ECO con espinacas (12)		Patatas guisadas con carne (12)		Potaje de garbanzos ECO con espinacas (12)	Patatas guisadas con carne (12)	 NO LECTIVO
Bacalao con salsa de tomate casera (4)		Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3)		Bacalao con salsa de tomate casera (4)	Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3)	
Fruta de temporada y pan integral		Bizcocho casero (1,3)		Fruta de temporada y pan integral	Bizcocho casero (1,3)	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.




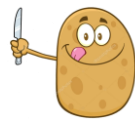
# CEIP LOZOYUELA - MARZO 2023

## Menú sin proteína de la leche ni marisco

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.

### DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutas cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7 - Día internacional de los cereales	1 - Jornada Gastronómica mexicana	2	3 - Día de la naturaleza
Patatas guisadas con migas de bacalao (4,12) Hamburguesa encebollada con ensalada (6,12) Fruta de temporada y <b>bebida de soja (6)</b>	Puré de verduras de temporada (12) Fil. de merluza a la romana con arroz integral (1,3,4) Fruta de temporada	Arroz rojo al estilo Mexicano Lagrimitas de pollo con pico de gallo (1) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3,6,10) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo, ave (12) Zum de naranja natural	Judías verdes rehogadas Tortilla de patatas con ensalada (3,12) <b>Postre de soja (6)</b>
13	14	8	9 - Día de la tortilla	10
Crema de calabacín y puerros (12) Magro de cerdo en salsa de tomate casera y patatas fritas (12) Fruta de temporada y <b>bebida de soja (6)</b>	Arroz tres delicias (3,6) Bacalao a la portuguesa (1,4,12) Fruta de temporada	Lentejas <b>ECO</b> Campesinas (12) <u>Revuelto de huevo con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y <b>pan integral</b>	Salteado mediterráneo Cinta de lomo en su jugo con patatas cuadro (12) Zum de naranja natural	Espirales Pomodoro (1,3,6,10)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Caballa con verduritas (4) <b>Postre de soja (6)</b>
20 - Día mundial de la fresa	21	15 - Día mundial del cerdo	16 - Día del oso panda	17
<b>FESTIVO</b> 	Lentejas <b>ECO</b> estofadas c/verduras (12) <u>Tortilla francesa con ensalada de la huerta (3)</u> Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos <b>ECO</b> ) (1,3,6,10) Complemento del cocido: garbanzos <b>ECO</b> , rer zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>	Brócoli rehogado Pollo asado al laurel con patata cuadro (12) Zum de naranja natural	Judías pintas <b>ECO</b> estofadas c/verduras (12) Tortilla de patata (3,12) con ensalada <b>Postre de soja (6)</b>
27 - Día del queso	28	22 - Día mundial del agua	23	24
Coliflor rehogada con ajitos Cinta de lomo con patatas fritas (12) Fruta de temporada y <b>bebida de soja (6)</b>	Arroz del senyoret (2,4,14) Escalope de pollo con ensalada (1,3) Fruta de temporada	<u>Macarrones integrales salteados con bacon (1,3,6,10)</u> <u>Merluza al horno con verduritas (4)</u> Fruta de temporada y <b>pan integral</b>	Sopa de pescado con arroz (2,4,14) Lacón con patata a la gallega (12) Zum de naranja natural	Puré de verduras y hortalizas (12) Empanada casera de atún claro y pisto al horno con ensalada (1,3,4) <b>Postre de soja (6)</b>
		29	30	31 - Día mundial de la patata
		Potaje de garbanzos <b>ECO</b> con espinacas (12) Bacalao con salsa de tomate casera (4) Fruta de temporada y <b>pan integral</b>	Patatas guisadas con carne (12) Revuelto de calabacín con gajos de tomate y orégano (3) Bizcocho casero (1,3)	 <b>NO LECTIVO</b>

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

