

CEIP ALFREDO LANDA

MARZO 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

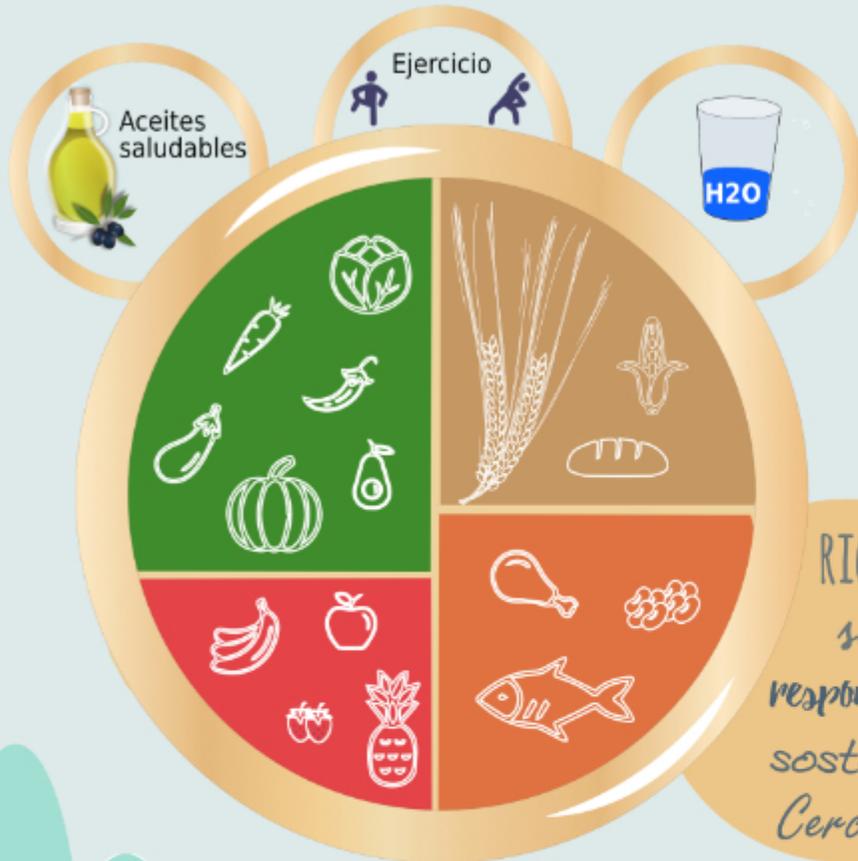
VIERNES

01 Kcal 893 Lip. 32 P. 27 H.C. 116	- ARROZ TRES DELICIAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA - PATATA Y CHAMPIÑÓN - LÁCTEO Y PAN	02 Kcal 457 Lip. 7 P. 26 H.C. 76	- LENTEJAS CON VERDURA - BACALAO CON SALSA AURORA - FRUTA FRESCA Y PAN	03 Kcal 739 Lip. 42 P. 19 H.C. 63	- SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN	04 Kcal 917 Lip. 26 P. 20 H.C. 141	- MACARRONES GRATINADOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA - LÁCTEO Y PAN		
07 Kcal 608 Lip. 22 P. 26 H.C. 71	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - CHULETA A LA PLANCHA - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA Y PAN	08 Kcal 641 Lip. 12 P. 36 H.C. 91	- LENTEJAS HORTELANAS - FILETE DE POLLO - CALABAZA A LAS FINAS HIERBAS - FRUTA FRESCA Y PAN	09 Kcal 678 Lip. 15 P. 31 H.C. 96	- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - GELATINA Y PAN	10 Kcal 611 Lip. 18 P. 28 H.C. 81	- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN	11 Kcal 766 Lip. 21 P. 28 H.C. 108	- ARROZ CON VERDURAS - MEDALLÓN DE SALMÓN CON TOMATE - LÁCTEO Y PAN
14 Kcal 765 Lip. 16 P. 48 H.C. 100	- ESPIRALES ITALIANA - LOMO A LA PLANCHA - SALTEADO DE MAÍZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN	15 Kcal 524 Lip. 10 P. 31 H.C. 73	- GUISO DE ALUBIAS PINTAS - MERLUZA ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	16 Kcal 739 Lip. 32 P. 44 H.C. 65	- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO - PATATAS FRITAS - POSTRE CASERO Y PAN	17 Kcal 585 Lip. 11 P. 23 H.C. 101	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - BACALAO A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA Y PAN	18 Kcal 592 Lip. 15 P. 21 H.C. 84	- CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES - HUEVOS GRATINADOS - LÁCTEO Y PAN
21 Kcal 683 Lip. 14 P. 35 H.C. 101	- ESPAGUETIS A LA CARBONARA - FILETE DE ABADEJO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN	22 Kcal 598 Lip. 12 P. 33 H.C. 85	● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - PATATA ASADA AL ENELDO - LÁCTEO Y PAN	23 Kcal 657 Lip. 24 P. 31 H.C. 75	- PATATAS RIOJANAS - CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN	24 Kcal 941 Lip. 44 P. 53 H.C. 68	- COLIFLOR REHOGADA - CARRILLERA GUISADA - ARROZ BLANCO - LÁCTEO Y PAN	25 Kcal 554 Lip. 15 P. 22 H.C. 76	- POTAJE DE GARBANZOS - TORTILLA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN
28 Kcal 529 Lip. 16 P. 19 H.C. 74	- CREMA VICHY - ALBÓNDIGAS CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	29 Kcal 628 Lip. 11 P. 35 H.C. 93	- PAELLA MIXTA - BACALADILLAS A LA ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN	30 Kcal 605 Lip. 15 P. 29 H.C. 79	- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - FILETE DE SAJONIA - BERENJENA - LÁCTEO Y PAN	31 Kcal 548 Lip. 18 P. 32 H.C. 59	- SOPA DE PICADILLO - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - FRUTA FRESCA Y PAN		

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

www.cuidateycomesano.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

