



## MENÚ MARZO 2023

COLEGIOS CASTILLA LA MANCHA

	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<b>PRIMEROS</b>	GUISO DE POLLO	CREMA DE COLIFLOR	SOPA DE FIDEOS Y VERDURAS	GARBANZOS CON ARROZ	LENTEJAS GUIADAS
<b>SEGUNDOS</b>	TORTILLA DE BONITO	BOQUERONES	PECHUGA DE PAVO	COSTILLAS ASADAS	LIMANDA
<b>GUARNICIÓN</b>	ENSALADA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	YOGUR Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN
Propuesta de cena	Verdura + ave + fruta	Pasta + pescado + fruta	Patata + pescado + fruta	Arroz + huevo + lácteo	Verdura + carne + lácteo
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<b>PRIMEROS</b>	CREMA DE ESPINACAS	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS	PATATAS CON CALDILLO	JUDIAS ESTOFADAS CON VERDURA	CODITOS NAPOLITANAS
<b>SEGUNDOS</b>	RABAS, EMPANADILLAS Y CROQUETAS	LOMO DE CERDO ASADO	FRITURA ANDALUZA (BACALAO, CALAMAR, GAMBAS)	SALMÓN AL HORNO	PAVO A LA PLANCHA
<b>GUARNICIÓN</b>	ENSALADA	PATATAS ASADAS	ENSALADA	PIPIRRANA	ENSALADA
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN INTEGRAL	FRUTA Y PAN
Propuesta de cena	Pasta + pescado + fruta	Verdura + pescado + lácteo	Arroz + carne + fruta	Patata + pescado + lácteo	Verdura + pescado + fruta
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<b>PRIMEROS</b>	CREMA DE ESPINACAS	ARROZ CANTONÉS	SOPA DE LLUVIA	JUDIAS VERDES CON TOMATE	<b>NO LECTIVO</b>
<b>SEGUNDOS</b>	PATATAS CON COSTILLAS	PEZ SAN PEDRO A LA PLANCHA	ALBÓNDIGAS EN SALSA	CALDERETA DE CORDERO	
<b>GUARNICIÓN</b>	ENSALADA	ENSALADA			
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	YOGUR Y PAN INTEGRAL	
Propuesta de cena	Verdura + pescado + lácteo	Verdura + carne + lácteo	Arroz + ave + lácteo	Patata + huevo + fruta	
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<b>PRIMEROS</b>	CREMA DE CALABAZA	LENTEJAS CASTELLANAS	FIDEGUA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	ARROZ A LA CUBANA
<b>SEGUNDOS</b>	POLLO AL CHILINDRÓN	BACALAO AL HORNO	BOQUERONES	COCIDO CON VERDURAS	SALMÓN AL HORNO
<b>GUARNICIÓN</b>	PATATAS DADO	ENSALADA	ENSALADA	PATATA ASADA	ENSALADA
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN INTEGRAL	FRUTA Y PAN
Propuesta de cena	Verdura + pescado + fruta	Arroz + carne + lácteo	Arroz + huevo + fruta	Patata + pescado + fruta	Verdura + ave + lácteo
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<b>PRIMEROS</b>	MACARRONES CON TOMATE	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS	ARROZ CALDOSO DE MARISCO	POTAJE DE GARBANZOS	VICHYSOISE
<b>SEGUNDOS</b>	REVUELTO MONTAÑÉS	SOLDADITOS DE PAVIA	HAMBURGUESA VEGETAL	MERLUZA AL HORNO	FILETE DE SAJONIA
<b>GUARNICIÓN</b>		ASADILLO	PATATAS DADO	PARRILLADA DE VERDURAS	PATATAS AL HORNO
<b>POSTRE</b>	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN INTEGRAL	FRUTA Y PAN
Propuesta de cena	Pasta + pescado + lácteo	Verdura + pollo + fruta	Verdura + pescado + lácteo	Patata + ave + fruta	Verdura + pescado + fruta

Fruta variada de temporada, el menú contiene agua y pan

ENSALADAS: lechuga y 1 o 2 ingredientes (tomate, maíz, pepino, cebolla, zanahoria, remolacha...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.