

MENÚ MARZO

LUNES / Montag 2		MARTES / Dienstag 3		MIÉRCOLES / Mittwoch 4		JUEVES / Donnerstag 5		VIERNES / Freitag 6	
BROCOLI CON PATATA <i>Brokkoli mit Kartoffeln</i>		ARROZ CON VERDURA <i>Reis mit Gemüse</i>		GARBANZOS CON HORTALIZAS <i>Kichererbsen mit Gemüse</i>		FESTIVO		FESTIVO	
TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA <i>Kartoffelomelett und Salat</i>		MERLUZA A LA MARINERA Y ENS <i>Seehecht in Marinara-Sauce und Salat</i>		POLLO EMPANADO CON ENSALADA <i>panierte Hähnchenbrust und Salat</i>					
FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		MANZANA ECOLÓGICA <i>Obst</i>					
de 3 a 8 años Kcal: 577 Prot%:21 Lip %: 28 HC%: 51	de 9 a 12 años Kcal: 750 Prot%:21 Lip %: 28 HC%: 51	de 3 a 8 años Kcal: 585 Prot%:22 Lip %: 27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal: 761 Prot%: 22 Lip %: 27 HC%: 51	de 3 a 8 años Kcal: 593 Prot%: 23 Lip %: 29 HC%: 48	de 9 a 12 años Kcal:771 Prot%:23 Lip %: 29 HC%: 48				
LUNES / Montag 9		MARTES / Dienstag 10		MIÉRCOLES / Mittwoch 11		JUEVES / Donnerstag 12		VIERNES / Freitag 13	
LENTEJAS CON ARROZ <i>Linzen mit Reis</i>		ESPAGUETI INT. LONGANIZA Y TOMATE <i>Vollkornspaghetti mit Wurst und Tomatensoße</i>		JUDÍA VERDE CON PATATA Y ZANAHORIA <i>grüne Bohne mit Kartoffel und Karotte</i>		ALUBIA BLANCA CON VERDURAS <i>Weiße Bohnen mit Gemüse</i>		ARROZ CON POLLO <i>Reis mit Huhn</i>	
HUEVO CON JAMÓN Y TOMATE Y ENSALADA <i>Ei mit Schinken und Tomatensoße</i>		HAMBURGUESA CALAMAR Y ENSALADA <i>Tintenfischburger und Salat</i>		POLLO ASADO CON CEBOLLA <i>Gebratenes Hähnchen mit Zwiebeln</i>		MERLUZA EN SALSA VERDE Y ENSALADA <i>Seehecht in grüner Sauce und Salat</i>		LOMO EN SALSA DE NARANJA Y ENSALADA <i>Schweinelende in Orangensauce und Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		MANZANA ECOLÓGICA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:591 Prot%: 23 Lip %: 27 HC%: 50	de 9 a 12 años Kcal: 768 Prot%: 23 Lip %: 27 HC%: 50	de 3 a 8 años Kcal:606 Prot%:21 Lip %:30 HC%: 49	de 9 a 12 años Kcal:788 Prot%: 21 Lip %: 30 HC%: 49	de 3 a 8 años Kcal: 575 Prot%: 22 Lip %: 27 HC%: 51	de 9 a 12 años Kcal: 748 Prot%:22 Lip %: 27 HC%: 51	de 3 a 8 años Kcal: 587 Prot%: 23 Lip %: 28 HC%: 49	de 9 a 12 años Kcal: 763 Prot%: 23 Lip %: 28 HC%: 49	de 3 a 8 años Kcal: 598 Prot%: 23 Lip %: 27 HC%: 50	de 9 a 12 años Kcal:777 Prot%: 23 Lip %: 27 HC%: 50
LUNES / Montag 16		MARTES / Dienstag 17		MIÉRCOLES / Mittwoch 18		JUEVES / Donnerstag 19		VIERNES / Freitag 20	
ACELGA CON PATATA <i>Mangold mit sicherer Kartoffel</i>		MACARRONES INTEGRAL GRATINADOS <i>Vollkornmakkaroni-Gratin</i>		LENTEJAS CASERAS <i>Hausgemachte Linzen</i>		ARROZ CON CALAMAR <i>Reis mit Tintenfisch</i>		BORRAJA CON PATATA <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>	
PASTEL DE HUEVO Y POLLO Y ENSALADA <i>Hühner- und Eierpastete mit Salat</i>		HAMBURGUESA Y ENSALADA <i>Hamburger und Salat</i>		ATÚN CON PIMIENTOS Y ENSALADA <i>Thunfisch mit Paprika und Salat</i>		LOMO EN SALSA Y ENSALADA <i>Schweinelende in Soße und Salat</i>		MERLUZA EN SALSA DE PUERRO Y ENS <i>Seehecht in Lauchsauce und Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		MANZANA ECOLÓGICA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal: 575 Prot%:22 Lip %: 28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:746 Prot%:22 Lip %: 28 HC%: 50	de 3 a 8 años Kcal: 608 Prot%:21 Lip %: 29 HC%: 50	de 9 a 12 años Kcal: 790 Prot%:21 Lip %: 29 HC%: 50	de 3 a 8 años Kcal: 590 Prot%:23 Lip %: 28 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal: 767 Prot%:23 Lip %: 28 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal: 581 Prot%: 22 Lip %: 27 HC%: 51	de 9 a 12 años Kcal: 755 Prot%: 22 Lip %: 27 HC%: 51	de 3 a 8 años Kcal: 575 Prot%: 22 Lip %: 26 HC%: 52	de 9 a 12 años Kcal: 748 Prot%: 22 Lip %: 26 HC%: 52
LUNES / Montag 23		MARTES / Dienstag 24		MIÉRCOLES / Mittwoch 25		JUEVES / Donnerstag 26		VIERNES / Freitag 27	
GUISANTES CON JAMÓN <i>Erbsen mit Schinken</i>		ESPINACA REHOGADA <i>Gratinierter Spinat</i>		FIDEUA A LA MARINERA <i>Fideua mit Fisch</i>		GARBANZOS CON ZANAHORIA <i>Kichererbsen mit Karotte</i>		ARROZ CON TOMATE <i>Reis mit Tomate</i>	
PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES <i>Truthahn in Pilzsauce</i>		SOLOMILLO CON SALSA SETAS Y ENS <i>Rinderlende mit Pilzsoße und Salat</i>		HALIBUT REBOZADO Y ENSALADA <i>Heilbutt mit Salat</i>		TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA <i>Kartoffelomelett und Salat</i>		MERLUZA EN SALSA DE HORTALIZAS <i>Seehecht in Gemüsesauce</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		MANZANA ECOLÓGICA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal: 588 Prot%: 23 Lip %: 27 HC%: 50	de 9 a 12 años Kcal: 764 Prot%: 23 Lip %: 27 HC%: 50	de 3 a 8 años Kcal: 577 Prot%: 2 Lip %: 28 HC%: 51	de 9 a 12 años Kcal: 750 Prot%: 2 Lip %: 28 HC%: 51	de 3 a 8 años Kcal: 604 Prot%: 21 Lip %: 29 HC%: 50	de 9 a 12 años Kcal: 785 Prot%: 2 Lip %: 29 HC%: 50	de 3 a 8 años Kcal: 596 Prot%: 23 Lip %: 27 HC%: 50	de 9 a 12 años Kcal: 775 Prot%: 23 Lip %: 27 HC%: 50	de 3 a 8 años Kcal: 582 Prot%: 22 Lip %: 27 HC%: 51	de 9 a 12 años Kcal: 761 Prot%: 22 Lip %: 27 HC%: 51
LUNES / Montag 30		MARTES / Dienstag 31		Todos los segundos platos tienen guarnición de ensalada u hortalizas. Mínimo una ración de pan, será integral dos días a la semana.					
FESTIVO		FESTIVO							



FESTIVO

A*PA

MARGARITA SALAS

<http://www.celiomargaritasalas.com>
 Valeración Nutricional por Asociación de Celíacos Aragoneses Nóm Celigada APRA0221
 email: celiomargaritasalas@gmail.com
 Tel. 976554095
 PRODUCTO ECOLÓGICO PROCEDENTE DE
 BIOHUEVERIA (BOTORRITA, ZARAGOZA)
 PRODUCTO INTEGRAL