



CEIP BARCELONA

MARZO 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 837 Lip. 31	P. 23 H.C. 111	02	Kcal 467 Lip. 7	P. 27 H.C. 77	03	Kcal 739 Lip. 42	P. 19 H.C. 63	04	Kcal 917 Lip. 26	P. 20 H.C. 141			
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA - PATATA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - BACALAO CON SALSA AURORA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES GRATINADOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA - LÁCTEO Y PAN 				
07	Kcal 571 Lip. 20	P. 23 H.C. 67	08	Kcal 696 Lip. 13	P. 40 H.C. 97	09	Kcal 631 Lip. 14	P. 28 H.C. 92	10	Kcal 611 Lip. 18	P. 28 H.C. 81			
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - CHULETA DE CERDO EN SALSA - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - FILETE DE POLLO - CALABAZA A LAS FINAS HIERBAS - GELATINA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - FRUTA FRESCA Y PAN 		11	Kcal 766 Lip. 21	P. 28 H.C. 108
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - MEDALLÓN DE SALMÓN CON TOMATE - LÁCTEO Y PAN 													
14	Kcal 751 Lip. 16	P. 48 H.C. 99	15	Kcal 524 Lip. 10	P. 31 H.C. 73	16	Kcal 695 Lip. 26	P. 43 H.C. 66	17	Kcal 585 Lip. 11	P. 23 H.C. 101	18	Kcal 592 Lip. 15	P. 21 H.C. 84
	<ul style="list-style-type: none"> - ESPIRALES ITALIANA - LOMO EN SALSA - SALTEADO DE MAÍZ Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GUISO DE ALUBIAS PINTAS - MERLUZA ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - BACALAO A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES - HUEVOS GRATINADOS - LÁCTEO Y PAN 	
21	Kcal 683 Lip. 14	P. 35 H.C. 101	22	Kcal 755 Lip. 28	P. 38 H.C. 85	23	Kcal 550 Lip. 11	P. 28 H.C. 78	24	Kcal 1139 Lip. 62	P. 51 H.C. 83	25	Kcal 607 Lip. 17	P. 26 H.C. 82
	<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS A LA CARBONARA - FILETE DE ABADEJO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> ● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS - PATATA ASADA AL ENELDO - POSTRE CASERO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - PALOMETA EN SALSA VELOUTÉ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR ORLY - CARRILLERA GUISADA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - POTAJE DE GARBANZOS - TORTILLA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN 	
28	Kcal 529 Lip. 16	P. 19 H.C. 74	29	Kcal 628 Lip. 11	P. 35 H.C. 93	30	Kcal 557 Lip. 14	P. 27 H.C. 75	31	Kcal 548 Lip. 18	P. 32 H.C. 59			
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA VICHY - ALBÓNDIGAS CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - BACALADILLAS A LA ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - FILETE DE SAJONIA EN SALSA - BERENJENA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL 			<ul style="list-style-type: none"> - 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

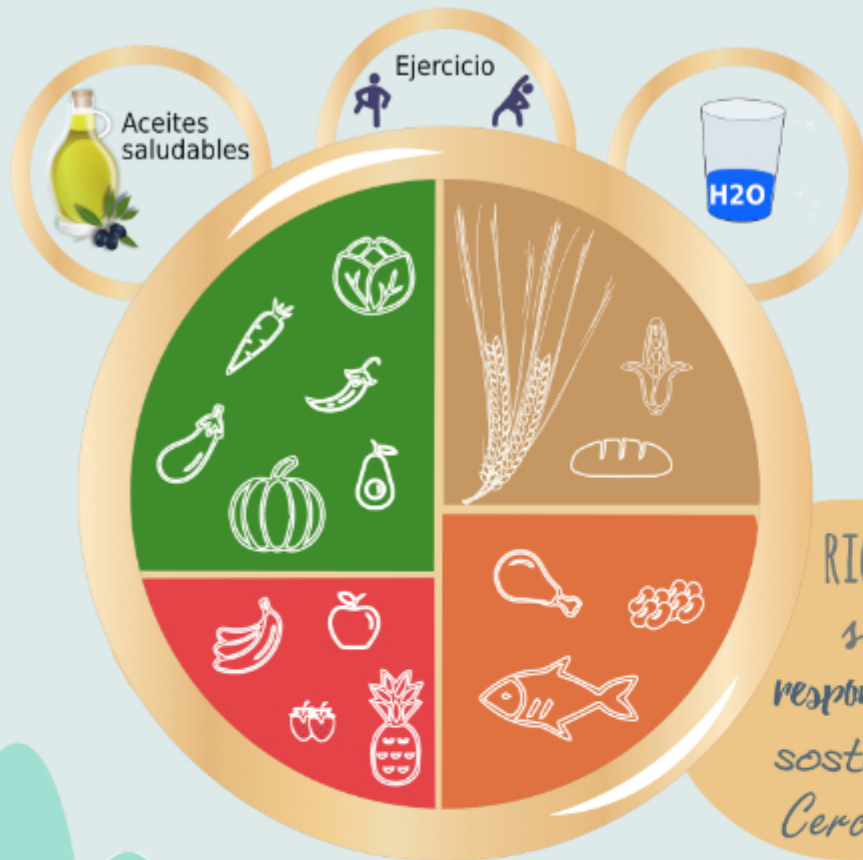
Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

www.guideateycome sano.com

MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD



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**

