



¿Sabías que la naranja dulce es un híbrido que surgió de la mezcla de dos tipos de frutas de manera natural? Por lo que la naranja resulta ser hija del pummelo (madre del pomelo) y la mandarina.

# Menú Mensual - Marzo



Colegios

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b> <b>ESPIRALES CON TOMATE</b> Tortilla de Patatas con Lechuga y Maíz Pan Yogur Kcal: 578; HC: 54; Lip: 30; Prot: 16
<b>4</b> <b>LENTEJAS</b> Pescado (Abadejo) al Ajo-Perejil con Coliflor a la Plancha Pan Fruta Kcal: 575; HC: 40; Lip: 30; Prot: 30	<b>5</b> <b>PATATAS CON PUERRO</b> Pollo al Chilindrón Pan Integral Fruta Kcal: 563; HC: 50; Lip: 25; Prot: 26	<b>6</b> <b>ARROZ CON VERDURAS</b> Pescado (Lenguado) en Salsa Verde con Guisantes Pan Fruta Kcal: 600; HC: 50; Lip: 32; Prot: 18	<b>7</b> <b>FIDEUA CON TOMATE</b> Salchichas Frescas con Judías Verdes Pan Integral Fruta Kcal: 553; HC: 46; Lip: 31; Prot: 23	<b>8</b> <b>POTAJE DE ALUBIAS</b> Huevos Revueltos con Tomate y Orégano Pan Yogur Kcal: 580; HC: 46; Lip: 30; Prot: 24
<b>11</b> <b>ARROZ A LA MARINERA</b> Lomo Adobado con Champiñones Pan Fruta Kcal: 650; HC: 48; Lip: 30; Prot: 22	<b>12</b> <b>LENTEJAS CON GUI SANTES</b> Tortilla de Patatas con Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta Kcal: 602; HC: 50; Lip: 39; Prot: 11	<b>13</b> <b>PATATAS A LA RIOJANA</b> Pollo al Limón con Panache de Verduras Pan Fruta Kcal: 532; HC: 50; Lip: 31; Prot: 19	<b>14</b> <b>PASTA CARBONARA</b> Pescado (Merluza) en Salsa de Verduras Pan Integral Fruta Kcal: 599; HC: 50; Lip: 34; Prot: 16	<b>15</b> <b>SOPA DE AVE</b> Albóndigas (Cerdo y Ternera) en Tomate Pan Yogur Kcal: 658; HC: 48; Lip: 28; Prot: 24
<b>18</b> <b>PATATAS CON VERDURAS</b> Hamburguesa (Cerdo/Ternera) con Pisto de Verduras Pan Fruta Kcal: 650; HC: 55; Lip: 33; Prot: 12	<b>19</b> <b>PASTA CON ATÚN</b> Tortilla de Patatas con Lechuga y Queso Fresco Pan Integral Galletas día Padre Kcal: 560; HC: 52; Lip: 29; Prot: 19	<b>20</b> <b>FABADA ASTURIANA</b> Pescado (Abadejo) a la Marinera Pan Fruta Kcal: 601; HC: 44; Lip: 35; Prot: 21	<b>21</b> <b>ARROZ CON CARNE</b> Croquetas con Lechuga y Tomate Pan Integral Fruta Kcal: 693; HC: 47; Lip: 30; Prot: 23	<b>22</b> <b>CREMA DE ZANAHORIAS</b> Pollo en Salsa con Calabacín, Patatas y Cebolla Pan Yogur Kcal: 643; HC: 54; Lip: 21; Prot: 25
<b>25</b> <b>LENTEJAS</b> Bombitas (Patatas Rellena de Carne Picada) Pan Fruta Kcal: 610; HC: 52; Lip: 38; Prot: 10	<b>26</b> <b>PASTA CON QUESO</b> Pescado (Lenguado) al Horno Pan Integral Fruta Kcal: 554; HC: 51; Lip: 23; P: 26	<b>27</b> <b>PATATAS EN BLANCO</b> Escalopin Cerdo en Salsa Pan Fruta Kcal: 531; HC: 50; Lip: 29; Prot: 21	<b>28</b> <b>CREMA DE VERDURAS</b> Pescado (Merluza) a las Finas Hierbas Pan Integral Fruta Kcal: 614; HC: 51; Lip: 25; Prot: 24	<b>28</b> <b>MENU HAPPY</b> Filete Pollo Empando, Tortilla de Patatas y Salchichas Pan Yogur

Tenemos a disposición los alérgenos de nuestros productos. Consultarnos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com Este menú está supervisado por Alvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado ANB-00647. Nutrición y

Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES nutri@comedoresjupes.com o directamente con la dirección del centro.



www.comedoresjupes.com