



# MENÚ MARZO 2023

## C.P.E.E. FUNDACIÓN GOYENECHE



Menú elaborado por el Departamento de Nutrición y según las recomendaciones de consumo mensual de alimentos en el comedor escolar de la Comunidad de Madrid.

Visita nuestra web para ver las recomendaciones de cenas!

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

#### SEMANA DEL 1 AL 3

(esta semana hay de fruta: mandarina y pera)

Con el menú se ofrece agua todos los días, además de leche (como complemento opcional), el día que hay fruta de postre.

#### LEYENDA DE COLORES:

**PLATO ECOLÓGICO**

**PLATO DE TEMPORADA**

**PLATO INTEGRAL**

**126151 - PASTA INTEGRAL CON ATÚN Y TOMATE (1, 3, 4)**

**11512 - JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO**

**14102 - PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA**

22201 - TORTILLA DE PATATA (3)

21408 - MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS (4)

25510 - POLLO ASADO A LA NARANJA

80215 - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR (7)

**FRUTA DE TEMPORADA**

**FRUTA DE TEMPORADA**

**PAN INTEGRAL (1)**

KCal:616 Gr.:22 HC:73 Pro: 28

KCal:692 Gr.:21 HC:80 Pro: 33

KCal:630 Gr.:26 HC:76 Pro: 18

#### SEMANA DEL 6 AL 10

(esta semana hay de fruta: manzana, plátano, naranja y pera)

**113011 - LENTEJAS ECOLOGICAS GUIASADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA (Tr.:1)**

16204 - PATATAS GUIASADAS CON TERNERA

13401 - MENESTRA DE VERDURA REHOGADA

12707 - SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)

15104 - ARROZ GUIASADO CON POLLO

23505 - CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6)

27321 - BUÑUELOS DE BACALAO (1, 4, 7)

25204 - JAMONCITOS DE POLLO GUIASADOS CON SALSA DE TOMATE

**114231 - COCIDO MADRILEÑO**  
(garbanzo ecológico, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras)

22203 - TORTILLA FRANCESA (3)

80201 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

80209 - ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

**80005 - PATATAS DADO**  
GELATINA DE SABORES

**FRUTA DE TEMPORADA**

80218 - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

**FRUTA DE TEMPORADA**  
PAN BLANCO (1)

KCal:688 Gr.:23 HC:84 Pro: 32

KCal:751 Gr.:28 HC:88 Pro: 30

PAN BLANCO (1)

KCal:696 Gr.:16 HC:100 Pro: 28

KCal:688 Gr.:23 HC:84 Pro: 32

#### SEMANA DEL 13 AL 17

(esta semana hay de fruta: mandarina, manzana, naranja y plátano)

14507 - CREMA DE CALABACIN (7)

15200 - ARROZ TRES DELICIAS (2, 3)

**11414 - GARBANZOS GUIASADOS CON PATATAS Y ZANAHORIAS**

13302 - JUDIAS VERDES REHOGADAS

**12652 - PASTA INTEGRAL CON JAMON YORK Y TOMATE (1, 3, 6)**

27414 - LASAÑA DE CARNE (cerdo y ternera) (1, 3, 7)(Tr.:2, 4, 6, 14)

22114 - HUEVOS COCIDOS CON PAVO Y TOMATE (3)

21210 - ABADEJO REBOZADO CON AJO Y PEREJIL (1, 3, 4)

23101 - ALBONDIGAS EN SALSA (1, 6, 12)

21435 - MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE CALABAZA (4)

**FRUTA DE TEMPORADA**

PAN BLANCO (1)

**FRUTA DE TEMPORADA**

PAN BLANCO (1)

**FRUTA DE TEMPORADA**

KCal:574 Gr.:21 HC:74 Pro: 18

KCal:480 Gr.:23 HC:41 Pro: 24

KCal:663 Gr.:19 HC:90 Pro: 25

KCal:768 Gr.:31 HC:87 Pro: 19

KCal:616 Gr.:15 HC:93 Pro: 21

#### SEMANA DEL 20 AL 24

(esta semana hay de fruta: plátano, mandarina, pera y manzana)



**13102 - COLIFLOR REHOGADA**

**11303 - LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (Tr.:1)**

**14117 - PURE DE ZANAHORIA**

11216 - JUDIAS BLANCAS A LA JARDINERA (guisadas con patatas y judías verdes)

27401 - PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:2, 3, 4, 14)

22201 - TORTILLA DE PATATA (3)

21416 - MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (4)

23201 - HAMBURGUESA AL HORNO (1, 6, 12)

80218 - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS

**FRUTA DE TEMPORADA**

**FRUTA DE TEMPORADA**

PAN BLANCO (1)

**FRUTA DE TEMPORADA**

PAN BLANCO (1)

KCal:533 Gr.:18 HC:66 Pro: 12

KCal:787 Gr.:26 HC:91 Pro: 36

KCal:556 Gr.:15 HC:80 Pro: 18

KCal:667 Gr.:19 HC:90 Pro: 24

#### SEMANA DEL 27 AL 31

(esta semana hay de fruta: pera, manzana, plátano y naranja)

**14504 - CREMA DE PUERROS (7)**

11504 - JUDIAS PINTAS GUIASADAS CON VERDURAS

**13931 - ACELGAS REHOGADAS**

12707 - SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)

**114231 - COCIDO MADRILEÑO**  
(garbanzo ecológico, morcillo, pollo, chorizo, jamón y verduras)

23601 - FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6, 7)

21417 - MERLUZA A LA GALLEG

(al horno con pimentón y patata) (4)

25505 - POLLO ASADO AL LIMÓN

80209 - ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

**FRUTA DE TEMPORADA**

PAN BLANCO (1)

**FRUTA DE TEMPORADA**

PAN BLANCO (1)

**FRUTA DE TEMPORADA**

KCal:554 Gr.:21 HC:65 Pro: 21

KCal:623 Gr.:15 HC:79 Pro: 32

KCal:499 Gr.:22 HC:53 Pro: 20

KCal:696 Gr.:16 HC:100 Pro: 28

KCal:667 Gr.:19 HC:90 Pro: 24

