

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
03	04 Pasta con tomate y jamón de york Tortilla de bonito Guisantes salteados Fruta fresca Pan integral	05 Alubias blancas estofadas con verduras basal Merluza en salsa con champiñón Gelatina de frutas Pan blanco	06 Menestra de verduras / Salteado de verduras Filete de pollo empanado casero Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco	07 Porrusalda de bacalao Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan blanco
10 Lentejas estofadas con verduras variadas Quesadillas de jamón y queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco	11 Judías verdes salteadas con bacon Albóndigas de ternera caseras a la hortelana Patatas fritas Yogur Pan blanco	12 Arroz campero Fogonero en salsa con guisantes Fruta fresca Pan blanco	13 Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan integral	14 Pasta a la boloñesa Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco
17 Pasta salteadas con verduras al estilo wok Salmón al horno Ensalada de lechuga y manzana Yogur Pan integral	18 Alubias pintas estofadas con chorizo San Jacobo casero Ensalada de lechuga aceitunas y maíz Fruta fresca Pan blanco	19 Coliflor salteada / ajoarriero Magro de cerdo con tomate y patatas Fruta fresca Pan blanco	20 Crema de verduras Pollo asado al horno Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan blanco	21 Patatas estofadas a la riojana / con chorizo Huevos rellenos de tomate y atún Ensalada primavera Fruta fresca Pan blanco
24 Pasta con atún Huevos revueltos con pavo Rodajas de tomate Fruta fresca Pan blanco	25 Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Palometa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y queso Fruta fresca Pan blanco	26 Brócoli salteado con jamón Filete ruso casero en salsa Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan integral	27 Arroz con pollo y verduras Pavo en salsa con guisantes Yogur Pan blanco	28 Potaje castellano / de vigilia Pollo al ajillo con patata fritas Fruta fresca Pan blanco
31 Arroz a la milanesa Huevos a la flamenca con jamón, chorizo y guisantes Fruta fresca Pan blanco				



GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS F.CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS
A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

Fruta fresca del mes: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja

CENAS RECOMENDADAS

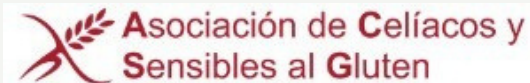


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 No lectivo	4 Ensaladilla de zanahoria, brócoli y calabacín con bonito y mayonesa. Fruta	5 Quinoa con tomate y huevo Fruta	6 Fideos de legumbre con marisco Fruta	7 Sardinas a la plancha con pimientos Fruta
10 Espinacas con gambas y bechamel Fruta	11 Lenguado a la plancha y arroz integral Fruta	12 Tortilla de queso feta y jamón con crema de calabacín Fruta	13 Sopa de merluza a la catalana Fruta	14 Wok de pollo con verduras Frutas
17 Palometa empanada con ensalada Fruta	18 Hamburguesa de merluza con lechuga y tomate Fruta	19 Espaguetis integrales con atún y tomate Fruta	20 Tortilla de calabacín con aguacate y picadillo de tomate Fruta	21 Arroz integral Fruta
24 Pisto con cinta de lomo Fruta	25 Crema de verduras con pollo asado y ensalada Fruta	26 Empanada casera de atún Fruta	27 Sopa de rape mejillones y gambas con arroz integral Fruta	28 Guisantes salteados con jamón Fruta
31 Puerros asados con bechamel de coliflor y picadillo de pollo Fruta				

Ocio y Tiempo Libre

En plena primavera, Grupo Maestro aprovecha estas fechas para ofrecer los mejores productos de temporada en nuestro comedor, pudiendo así, disfrutar de nuestro ocio, con el máximo de energías posibles

Empresa colaboradora con:



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>03</p> <p>No lectivo</p>	<p>04</p> <p>Pasta with tomato and ham Tuna omelette Sautéed pea Fresh fruit Whole bread</p> <p>En:695kcal/2922Kj; Gr:23g; GrSat:2g; HC:85g; Az:15g; Fib:6g; Pr:34g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>05</p> <p>Stewed white beans with basal vegetables Hake in mushroom sauce Fruit jelly Wheat Bread</p> <p>En:371kcal/1559Kj; Gr:13g; HC:23g; Az:9g; Fib:3g; Pr:39g;</p> <p>A: T: </p>	<p>06</p> <p>Vegetable stew / Sautéed vegetables Homemade breaded chicken fillet Chips Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:574kcal/2406Kj; Gr:22g; GrSat:1g; HC:59g; Az:23g; Fib:12g; Pr:29g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>	<p>07</p> <p>Cod porrusalda Marinated pork loin baked / grilled Lettuce and olive salad Custard Wheat Bread</p> <p>En:463kcal/1935Kj; Gr:25g; GrSat:6g; HC:31g; Az:16g; Fib:3g; Pr:27g; Sal:5g;</p> <p>A: T: </p>
	<p>10</p> <p>Stewed lentils with various vegetables Slice of ham Lettuce and ham strips salad Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:433kcal/1827Kj; Gr:9g; GrSat:1g; HC:52g; Az:16g; Fib:4g; Pr:34g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>11</p> <p>Sautéed green beans with bacon Homemade vegetable-style beef meatballs Chips Yogur Wheat Bread</p> <p>En:803kcal/3347Kj; Gr:51g; GrSat:12g; HC:47g; Az:29g; Fib:4g; Pr:37g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>12</p> <p>Country rice Carbonero - stoker in sauce with peas Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:604kcal/2555Kj; Gr:8g; GrSat:1g; HC:100g; Az:95g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>	<p>13</p> <p>Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Whole bread</p> <p>En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>
<p>17</p> <p>Stir-fried pasta with vegetables wok style Baked Salmon Lettuce and apple salad Yogur Whole bread</p> <p>En:640kcal/2703Kj; Gr:12g; GrSat:2g; HC:89g; Az:32g; Fib:4g; Pr:42g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>18</p> <p>Pinto beans stewed with chorizo Homemade San Jacobo Lettuce and corn salad Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:838kcal/3517Kj; Gr:26g; GrSat:6g; HC:92g; Az:16g; Fib:24g; Pr:47g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>19</p> <p>Sautéed cauliflower / garlic sauce Lean pork with tomato and potatoes Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:375kcal/1568Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:18g; Az:17g; Fib:9g; Pr:33g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>20</p> <p>Vegetables cream Oven roasted chicken Boiled/sautéed rice with garlic Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:715kcal/3008Kj; Gr:23g; HC:73g; Az:51g; Fib:4g; Pr:52g;</p> <p>A: T: </p>	<p>21</p> <p>Riojan-style stewed potatoes / with chorizo Eggs stuffed with tomato and tuna Spring salad Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:661kcal/2771Kj; Gr:29g; GrSat:6g; HC:55g; Az:13g; Fib:4g; Pr:43g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>
<p>24</p> <p>Pasta with tuna Scrambled eggs with turkey Lettuce and tomato salad Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:626kcal/2640Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:90g; Az:16g; Fib:6g; Pr:32g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p>	<p>25</p> <p>Lentils stewed with chorizo Pomfret in homemade marinade Lettuce and cheese salad Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:585kcal/2451Kj; Gr:27g; GrSat:2g; HC:26g; Az:13g; Fib:3g; Pr:58g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>26</p> <p>Sautéed broccoli with ham Hamburguer in sauce Boiled/sautéed rice with garlic Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:732kcal/3057Kj; Gr:42g; GrSat:14g; HC:57g; Az:52g; Fib:3g; Pr:30g; Sal:6g;</p> <p>A: T: </p>	<p>27</p> <p>Rice with chicken and vegetables Turkey in sauce with peas Yogur Wheat Bread</p> <p>En:688kcal/2904Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:97g; Az:31g; Fib:5g; Pr:41g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p>	<p>28</p> <p>Castilian stew / Lenten stew Garlic chicken with fries Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:459kcal/1930Kj; Gr:15g; GrSat:1g; HC:29g; Az:13g; Fib:4g; Pr:50g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p>
<p>31</p> <p>Milanese rice Flamenco-style eggs with ham, chorizo and peas Fresh fruit Wheat Bread</p> <p>En:795kcal/3344Kj; Gr:27g; GrSat:7g; HC:104g; Az:95g; Fib:2g; Pr:33g; Sal:4g;</p> <p>A: T: </p>				