

MENÚ EFA MOLINO DE VIENTO MES DE MARZO 2019-2020

	LUNES 02-03-2020	MARTES 03-03-2020	MIÉRCOLES 04-03-2020	JUEVES 05-03-2020
DESAYUNO	Bocadillo: Atún	Bocadillo: Bacon	Bocadillo: Tortilla francesa	Bocadillo: Salchichas
1ª SEMANA	Lentejas guisadas con verduras Contiene: Legumbres Pechuga de pollo a la plancha Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	Arroz blanco con tomate frito y huevo Merluza al horno con ensalada Contiene: Pescado, tomate, lechuga, zanahoria, aceitunas Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	Sopa de cocido con fideos Contiene: Gluten Garbanzos con verduras y carne Contiene: Legumbres, jamón, gallina, ternera, judías verdes, patatas y zanahoria Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva extra. Contiene: Legumbres Chuletas de cerdo con menestra Contiene: Cerdo, legumbres y gluten Fruta, gelatina, pan y agua Contiene: Gluten
MERIENDA	Bocadillo: Fruta/Lácteos	Bocadillo: Fruta/Lácteos	Bocadillo: Fruta/Lácteos	Bocadillo: Fruta/Lácteos
	LUNES 09-03-2020	MARTES 10-03-2020	MIÉRCOLES 11-03-2020	JUEVES 12-03-2020
DESAYUNO	Bocadillo: Queso/York	Bocadillo: Jamón serrano	Bocadillo: Atún	Bocadillo: Lomo
2ª SEMANA	Sopa de pescado con fideos Contiene: Pescado, gluten Lomo guisado con patatas y verduras Contiene: Legumbres, zanahoria Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	Judías blancas estofadas con verduras y chorizo Contiene: Legumbres Panga, lechuga, tomate y maíz Fruta, pan y agua Contiene: Pescado blanco, y gluten	Paella con pollo. Contiene: Pollo, judías, pimiento, zanahoria, legumbres. Croquetas con lechuga, tomate y maíz. Contiene: Sulfitos Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	Espaguetis con queso, tomate frito y atún. Contiene: Pescado, gluten y leche. Alitas de pollo con patatas. Yogur, pan y agua Contiene: Gluten
MERIENDA	Bocadillo: Fruta/Lácteos	Bocadillo: Fruta/Lácteos	Bocadillo: Fruta/Lácteos	Bocadillo: Fruta/Lácteos
	LUNES 16-03-2020	MARTES 17-03-2020	MIÉRCOLES 18-03-2020	JUEVES 19-03-2020
DESAYUNO	Bocadillo: Nocilla	Bocadillo: Atún	Bocadillo: Bacon	FIESTA
3ª SEMANA	Arroz con sepia y verduras (pimiento, zanahoria, judía) Contiene: Legumbres y pescado Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	Lentejas guisadas con verduras y chorizo. Contiene: Legumbres Panga con ensalada Contiene: Pescado, gluten, tomate y lechuga Yogur, pan y agua Contiene: Gluten y leche	Pizzas con patatas fritas Contiene: Huevos, tomate, lechuga, zanahoria, queso, hidratos de carbono. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	
MERIENDA	Bocadillo: Fruta/Lácteos	Bocadillo: Fruta/Lácteos	Bocadillo: Fruta/Lácteos	

	LUNES 23-03-2020	MARTES 24-03-2020	MIÉRCOLES 25-03-2020	JUEVES 26-03-2020
DESAYUNO 4ª SEMANA MERIENDA	Bocadillo: Jamón serrano Fidegua con sepia y calamares Contiene: Gluten, pescado Alitas de pollo con tomate, lechuga y zanahoria Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	Bocadillo: Lomo Sopa de cocido con fideos Contiene: Gluten Garbanzos con verduras y carne Contiene: Legumbres, jamón, gallina, ternera, judías verdes, patata y zanahoria. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	Bocadillo: Atún Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen extra. Merluza al horno con ensalada Contiene: Pescado, gluten. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	Bocadillo: Salchichas Macarrones con tomate frito, carne picada y queso. Contiene: Gluten y leche. Marrajo con patatas. Contiene: Pescado Fruta, yogur, pan y agua Contiene: Gluten
	LUNES 30-03-2020	MARTES 31-03-2020	MIÉRCOLES 25-03-2020	JUEVES 26-03-2020
DESAYUNO 5ª SEMANA MERIENDA	Bocadillo: Lomo Paella con pollo Contiene: Pollo, judías, pimiento, zanahoria, legumbres. Salmón lechuga, tomate y maíz. Contiene: Pescado, hortalizas y gluten. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten	Bocadillo: Jamón Costillas de cerdo guisadas con patatas y verduras Contiene: Legumbres Baritas de merluza con menestra Fruta, pan y agua Contiene: Pescado azul, y gluten		