



I'm
BRITISH



Marzo 2023

944 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 44 G.: 10

6 LUNES

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,
ATÚN Y ACEITUNA VERDE
MACARRONES A LA CARBONARA
GALLO SAN PEDRO CON
REBOZADO CASERO
JUDIAS VERDES CON JAMON
BUFFET DE FRUTA

1.180 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 52 G.: 11

13 LUNES

SALPICAO (ZANAHORIA
RALLADA, ACEITUNA VERDE,
MANZANA Y MAÍZ)
Brasil
CREMA DE CALABAZA
PIZZA ROMANA CON TOMATE,
QUESO Y JAMÓN
FRUTA

20 LUNES



FESTIVO

1.249 Kcal. P.: 41 HC.: 30 L.: 27 G.: 4

27 LUNES

ENSALADA DE LENTEJAS CON
QUESO FRESCO Y MANZANA
CODITOS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA
MARINERA
CALABACÍN AL HORNO
GELATINA DE FRESA O FRUTA

1.122 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 50 G.: 14

7 MARTES

ENSALADA DE COL, CEBOLLA,
ZANAHORIA, SURIMI Y
MANZANA
GARBANZOS GUIRADOS CON
SEPIA
CHULETA DE SAJONIA
PATATAS A LO POBRE
BUFFET DE FRUTA

1.176 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 47 G.: 12

14 MARTES

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, PEPINO Y
TOMATE
LAZOS A LA PARMESANA
TORTILLA DE ATÚN
VERDURAS GRATINADAS
FRUTA

1.043 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 8

21 MARTES

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ATÚN, ACEITUNA,
MAÍZ, ZANAHORIA Y HUEVO
LENTEJAS GUIRADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE ATÚN EMPANADO
ESPINACAS SALTEADAS
BUFFET DE FRUTA

1.151 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 42 G.: 10

28 MARTES

ENSALADA DE BROTES, TOMATE,
MAÍZ, ZANAHORIA, PIMIENTO,
ACEITUNAS Y PAVO
ARROZ CANTONÉS
ALITAS DE POLLO BARBACOA
GUISANTES REHOGADOS
BUFFET DE FRUTA

877 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 10

1 MIÉRCOLES

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, QUESO,
JAMÓN YORK Y TOMATE
ADEREZADA CON ACEITE DE OLIVA
VIRGEN
CALDEIRO DE ARROZ
(ARROZ CALDOSO)
TORTILLA DE PATATAS
PIMIENTO ASADO
YOGUR ECOLÓGICO

1.218 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 55 G.: 14

8 MIÉRCOLES

ENSALADA COMPLETA
(LECHUGA, ZANAHORIA,
TOMATE, ACEITUNA Y
CEBOLLA)
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS Y HUEVO
YOGUR ECOLÓGICO

876 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 47 G.: 9

15 MIÉRCOLES

MENÚ DE FALLAS

ENSALADA VALENCIANA
ARROZ AL HORNO
RABAS DE CALAMAR
TIRAMISÚ



1.183 Kcal. P.: 21 HC.: 24 L.: 54 G.: 14

22 MIÉRCOLES

ENSALADA HAWAIANA (LECHUGA,
PASTA TRICOLOR, MAÍZ Y PIÑA)
CREMA DE BRÓCOLI Y VIRUTAS
DE JAMÓN
GOULASH DE CERDO Y
MANZANA
PATATA GAJO
YOGUR ECOLÓGICO

993 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 49 G.: 11

29 MIÉRCOLES

ENSALADA NIÇOISE FRANCESA
(LECHUGA, TOMATE, HUEVO
DURO, ATÚN, PIMIENTO, JUDIA
VERDE Y RÁBANO)
GARBANZOS CON CHORIZO
CHULETA DE SAJONIA
PISTO MANCHEGO
YOGUR ECOLÓGICO

926 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 6

2 JUEVES

ENSALADA FENICIA (TOMATE,
PEPINO, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y
VERDE, MENTA Y LECHUGA)
ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON
SETAS
ABADEJO EN ADOBO DE CURRY
COLIFLOR GRATINADA
BUFFET DE FRUTA

1.131 Kcal. P.: 12 HC.: 33 L.: 52 G.: 8

9 JUEVES

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA,
ATÚN, AGUACATE Y SOJA CON
VINAGRE DE MODENA
CREMA DE PUERRO, PATATA
Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
MENESTRA DE VERDURAS
BUFFET DE FRUTA

16 JUEVES



FESTIVO

998 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 9

23 JUEVES

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS
ESPIRALES (ECOLÓGICO) CON
TOMATE Y ATÚN
REVUELTO MURCIANO CON
HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
BUFFET DE FRUTA

873 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 10

30 JUEVES

KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE
PATATA, HUEVO, MANZANA Y
PEPINILLO CON MAHONESA Y
MOSTAZA)
SOPA DE LETRAS
HUEVO REVUELTO CON BACON Y
VERDURAS
BUFFET DE FRUTA

837 Kcal. P.: 26 HC.: 33 L.: 39 G.: 9

3 VIERNES

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS
SOPA DE LLUVIA
POLLO ESTILO MARROQUÍ
PURÉ DE PATATA
BUFFET DE FRUTA

1.184 Kcal. P.: 40 HC.: 38 L.: 19 G.: 4

10 VIERNES

ENSALADA IV ESTACIONES (COL
LOMBARDA, ESPÁRRAGOS,
LECHUGA Y TOMATE) CON
DRESSING DE YOGUR
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
GELATINA DE FRESA O FRUTA

17 VIERNES



FESTIVO

1.286 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 49 G.: 11

24 VIERNES

ENSALADA DE REMOLACHA,
MAÍZ, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
ARROZ A LA MILANESA
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE FRITO
BUFFET DE FRUTA

1.171 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 45 G.: 10

31 VIERNES

ENSALADA DE ARROZ, JAMÓN
YORK, MAÍZ Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
BUFFET DE FRUTA

