

# Menú Basal Marzo (March)

## Alergia e intolerancia al **GLUTEN**

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<p><b>En Colectividades M. Maestro promovemos además de una alimentación sana y equilibrada la práctica de actividad física diaria. De este modo te ayudamos a mejorar tu rendimiento intelectual.</b></p>		<p><b>1</b> En: 973kcal/4083Kj; Gr:39g; GrSat:5g; HC:132g; Az:108g; lb:7g; Pr:20g</p> <p><b>Arroz tres delicias</b> Rice three flavors</p> <p><b>San jacobito casero sin gluten con ensalada mixta +S</b> Baked cod with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>2</b> En: 424kcal/1778Kj; Gr:18g; HC:30g; Az:1g; Fib:3g; Pr:34g</p> <p><b>Crema de puerro, repollo y zanahorias</b> Vegetables cream</p> <p><b>Pollo al chilindrón con patatas</b> Roasted Chicken with Potatoes</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>3</b> 831kcal/3474Kj; Gr:45g; HC:65g; Az:10g; Fib:3g; Pr:40g</p> <p><b>Alubias estofadas con verduras</b> Stewed beans with vegetables</p> <p><b>Huevos rellenos de atún con cama de lechuga y maíz</b> Tuna stuffed eggs with a bed of lettuce and corn</p> <p><b>Fruta fresco, vaso de leche y pan</b> Fresh fruit, glass of milk and bread</p>
<p><b>6</b> En: 835kcal/3529Kj; Gr:13g; GrSat:1g; HC:130g; Az:11g; Fib:7g; Pr:46g</p> <p><b>Pasta con tomate sin gluten y tiras de york</b> Pasta with tomato sauce and ham</p> <p><b>Merluza en salsa champiñón +S</b> Hake in sauce with boiled potatoes</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>7</b> En: 506kcal/2125Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:57g; Az:29g; Fib:16g; Pr:30g</p> <p><b>Alubias pintas estofadas con arroz integral +S</b> Stewed beans with chorizo</p> <p><b>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y cebolla</b> Zucchini omelette with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>8</b> En: 505kcal/2098Kj; Gr:37g; GrSat:10g; HC:23g; Az:12g; Fib:4g; Pr:18g</p> <p><b>Brócoli gratinado con béchamel sin gluten +S</b> Sautéed Broccoli</p> <p><b>Albóndigas en salsa con patatas +S</b> Meatballs in sauce with vegetables</p> <p><b>Gelatina de frutas y pan +S</b> Gelly fruit and bread</p>	<p><b>9</b> En: 557kcal/2331Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:31g; Pr:43g;</p> <p><b>Sopa de la marmita con fideos ecológicos +S</b> Chicken broth with chicken and bread pieces</p> <p><b>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, repollo, zanahorias, patata, ternera, pollo, tocino y chorizo) S</b> Cocido madrileño (chickpea-based stew (chickpea-based stew)</p> <p><b>Fruta fresca, y pan</b> Fresh fruit, and bread</p>	<p><b>10</b> En: 624kcal/2629Kj; Gr:18g; GrSat:2g; HC:88g; Az:85g; Fib:1g; Pr:27g</p> <p><b>Fideuá alicantina sin gluten</b> Fideua</p> <p><b>Caballa en aceite con ensalada de lechuga, tomate y dados de queso +S</b> Mackerel in oil with salad</p> <p><b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread</p>
<p><b>13</b> En: 1164kcal/4839Kj; Gr:86g; GrSat:7g; HC:47g; Az:7g;</p> <p><b>Lentejas estofadas a la castellana +S</b> Stewed lentils with vegetables</p> <p><b>Tortilla española y ensalada con zanahoria rallada +S</b> Potatoes omelette with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan integral</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>14</b> En: 565kcal/2351Kj; Gr:39g; GrSat:11g; HC:24g; Az:4g; Fib:3g; Pr:28g;</p> <p><b>Crema de verduras frescas +S</b> Vegetables cream</p> <p><b>Filetes rusos casero con salsa de tomate y loncha de queso</b> steaks with tomato sauce and Slice of cheese</p> <p><b>Batido de chocolate y pan</b> Chocolate milkshake and bread</p>	<p><b>15</b> 590kcal/2496Kj; Gr:8g; HC:98g; Az:92g; Fib:3g; Pr:30g;</p> <p><b>Paella de pollo con verduras</b> Paella</p> <p><b>Bacalao en salsa con guisantes</b> Cod in sauce with peas</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>16</b> En: 712kcal/2970Kj; Gr:44g; GrSat:6g; HC:25g; Az:6g; Fib:2g; Pr:53g</p> <p><b>Judías verdes salteadas con bacon</b> Green beans sauteed with bacon</p> <p><b>Pollo asado con patatas</b> Roasted Chicken With Potatoes</p> <p><b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread</p>	<p><b>17</b> En: 815kcal/3434Kj; Gr:21g; GrSat:1g; HC:109g; Az:5g; Fib:7g; Pr:44g;</p> <p><b>Pasta a la napolitana sin gluten</b> Pasta with tomato sauce</p> <p><b>Gallo San pedro a la plancha y ensalada con aceitunas</b> Cod pie with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FESTIVE</b></p>	<p><b>21</b> En: 790kcal/3306Kj; Gr:40g; GrSat:15g; HC:75g; Az:4g; Fib:3g; Pr:31g;</p> <p><b>Pasta sin gluten con tomate</b> Paella</p> <p><b>Tortilla de jamón con rodajas de tomate +S</b> Ham omelette with salad</p> <p><b>Natillas caseras y pan</b> Homemade custard and bread</p>	<p><b>22</b> En: 426kcal/1790Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:31g; Az:14g; Fib:6g; Pr:41g;</p> <p><b>Patatas estofadas con costillas</b> Braised potatoes with ribs</p> <p><b>Merluza al horno con pisto</b> Baked Hake with ratatouille</p> <p><b>Fruta fresca y pan +S</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>23</b> En: 7236kcal/6878Kj; Gr:76g; GrSat:01g; HC:74g; Az:51g; Fib:10g; Pr:584g;</p> <p><b>Salteado de verduras +S</b> Sautéed vegetables</p> <p><b>Ragout de pollo con patatas dado</b> Chicken with chips</p> <p><b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread</p>	<p><b>24</b> 531kcal/2224Kj; Gr:25g; GrSat:3g; HC:44g; Az:9g; Fib:3g; Pr:31g;</p> <p><b>Potaje de vigilia +S</b> stew with cod</p> <p><b>Salchichas de ave con ensalada</b> Sausage with salad</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>
<p><b>27</b> En: 973kcal/4035Kj; Gr:79g; GrSat:5g; HC:19g; Az:10g; Fib:3g; Pr:45g</p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras +S</b> Stewed lentils with vegetables</p> <p><b>Huevos a la flamenca con jamón, chorizo y guisantes</b> Boiled eggs with bechamel and peas</p> <p><b>Fruta fresca y pan integral +S</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>28</b> En: 440kcal/1842Kj; Gr:20g; GrSat:3g; HC:47g; Az:7g; Fib:6g; Pr:15g;</p> <p><b>Crema de calabaza +S</b> Pumpkin cream</p> <p><b>Hamburguesa con salsa de tomate</b> Hamburger with tomato sauce</p> <p><b>Fruta fresca y pan +S</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>29</b> En: 583kcal/2441Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g; Pr:43g;</p> <p><b>Sopa de la marmita con fideos ecológicos +S</b> Chicken broth with chicken and bread pieces</p> <p><b>Segundo vuelco del cocido (garbanzos, repollo, zanahorias, patata, ternera, pollo, tocino y chorizo) S</b> Cocido madrileño (chickpea-based stew (chickpea-based stew)</p> <p><b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread</p>	<p><b>30</b> En: 700kcal/2942Kj; Gr:26g; GrSat:4g; HC:91g; Az:63g; Fib:1g; Pr:25g</p> <p><b>Arroz con sofrito de ajo y salsa de tomate casera</b> Garlic stir-fried rice and natural tomato</p> <p><b>Merluza a la plancha con ensalada primavera</b> Hake fillet with spring salad</p> <p><b>Torrijas caseras y pan</b> Homemade French toast and bread</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b> <b>NO LECTIVE</b></p>

Este menú contiene alérgenos, en caso de necesitar mayor información sobre los ingredientes y platos suministrados, pueden contactar con **Colectividades M.Maestro S.L.** en el e-mail [nutricion@grupomaestro.es](mailto:nutricion@grupomaestro.es)

**EN LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ NO SE UTILIZARÁ NINGÚN PRODUCTO QUE CONTenga GLUTEN DERIVADOS**