

MENÚ ESCOLAR MARZO 2019

Semana:	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1 ^a	NO LECTIVO.	NO LECTIVO.	ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PATATAS.	*ESPAGUETIS CON SALSA DE CHAMPIÑONES O SALSA DE TOMATE FRITO.	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO).
			*PIZZA DE JAMÓN COCIDO Y QUESO CON PIMIENTOS ASADOS ALIÑADOS.	PINCHITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS (GUISANTES, ZANAHORIAS, JUDÍAS VERDES).	*TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE FRITO CASERO.
			*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO.	*PAN INTEGRAL/ RODAJAS DE PIÑA EN SU JUGO.	*PAN BLANCO/*YOGUR DE SABORES.
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
2 ^a	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO.	CREMA DE CALABACÍN.	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, AJO).	*PUCHERO CON FIDEOS Y VERDURAS (APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, POLLO).	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.
	*FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS.	*FLAMENQUÍN DE QUESO Y JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS Y MAÍZ.	*HUEVO A LA FLAMENCA CON TOMATE FRITO CASERO Y DADITOS DE JAMÓN.	*CARNE MECHADA DE CERDO (<10%M.G) CON PATATAS AL HORNO.	*FILETE DE GALLO AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO.
	*PAN BLANCO/*YOGUR DE SABORES.	*PAN BLANCO / FRUTA DEL TIEMPO.	*PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO.	*PAN INTEGRAL /FRUTA DEL TIEMPO.	*PAN BLANCO /FRUTA DEL TIEMPO.
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
3 ^a	*PUCHERO CON ARROZ, ZANAHORIAS Y PUERRO.	ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS, PIMIENTOS, CEBOLLAS Y PATATA.	*ARROZ GUISADO CON POLLO.	*MACARRONES CON SALSA DE PISTO (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA) O TOMATE FRITO.	CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN.
	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON MENESTRA IMPERIAL (JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, ESPÁRRAGOS, ALCACHOFAS, CHAMPIÑONES Y GUISANTES) SALTEADA.	* CAZÓN EN SALSA DE TOMATE FRITO CASERO.	*TORTILLA A LA FRANCESA CON ESPINACAS SALTEADAS.	*CHOCOS FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y CEBOLLAS.	*PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO.
	*PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO.	*PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO.	*PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO.	*PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO.	*PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO.
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
4 ^a	*MENÚ HAPPY	*GUIZO DE ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS (PUERRO, APIO Y CEBOLLAS)	*FIDEOS GUISADOS CON ALMEJAS.	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO).	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS.
		*PALITOS DE MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS.	*TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA ALIÑADA.	*LASAÑA CON CARNE DE TERNERA, TOMATE FRITO, BECHAMEL Y QUESO RALLADO.	*FILETE DE PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON COLIFLOR SALTEADA.
	*Hamburguesa de pollo, nagget de pollo casero, patatas fritas, ensalada mixta. *Pan blanco/ Actimel.	* PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO.	*PAN BLANCO/ RODAJA DE PIÑA EN SU JUGO.	* PAN INTEGRAL / FRUTA DEL TIEMPO.	* PAN BLANCO/ *POSTRE CASERO.

*TODOS LOS DÍAS SE DISPONDRÁ DE ENSALADA EN BUFFET COMO OPCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO (Lechuga, maíz y zanahorias ralladas) o (lechuga, maíz, zanahorias ralladas, atún y palmito)



El menú basal está elaborado por Mercedes Recio, Dietista - Nutricionista, Colegiada Nº AND00103
*Se pueden presentar cambios en el menú del comedor según necesidades de cocina o alimentos de temporada

Menú con información disponible en materia de alergias e intolerancias alimentarias según "Reglamento (EU) nº1169/2011

CON (*) AQUELLOS PLATOS EN LOS QUE ENTRE SUS INGREDIENTES SE ENCUENTRAN ALÉRGENOS A DECLARAR, CONSULTAR PARA OFRECER UNA ALTERNATIVA SIMILAR AL PLATO OFERTADO



Practica ejercicio físico diario

Come de todos los grupos de alimentos, evitando el consumo de comida rápida o alimentos procesados, azúcares, refrescos y golosinas

Consume 5 raciones al día entre frutas y verduras, incluye cereales y lácteos

Desayuna y evita el sedentarismo