

## MENÚ ESCOLAR MARZO 2023

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 2	VIERNES 3
<b>1ª</b>				*ARROZ GUISADO CON VERDURAS (PUERROS, PIMIENTO VERDE, ROJO, AJO Y CEBOLLAS)	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)
				*BOQUERONES FRITOS CON TOMATE ALIÑADO	*TORTILLA DE PATATAS ESPAÑOLA CON ESPÁRRAGOS
				*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA
	<b>LUNES 6</b>	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
<b>2ª</b>	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN)	*PUCHERO DE POLLO CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, PATATA Y ARROZ	CREMA DE CALABAZA	POTAJE DE GARBANZOS CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA
	*MERLUZA A LA MARINERA	*POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN	* FILETE DE GALLO CON ROMANESCO SALTEADO	*LASAÑA DE CARNE DE TERNERA PICADA CON TOMATE FRITO, BECHAMEL Y QUESO	*HUEVOS FRITOS CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS
	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL/*PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA
	<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
<b>3ª</b>	ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRITO	*CREMA MULTIVERDURAS	*SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS	*ESTOFADO DE COSTILLAS CON PATATAS	POTAJE DE GARBANZOS Y ALUBIAS CON VERDURAS
	FILETES DE LOMO A LA PLANCHA CON SALTEADO CAMPESTRE	*CHOCOS FRITOS CON CUSCÚS	*PIZZA MARGARITA DE JAMÓN COCIDO Y QUESO	*GUISANTES SALTEADOS CON HUEVO	*SALMÓN AL HORNO CON COLIFLOR SALTEADA
	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/*PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA TEMPORADA
	<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
<b>4ª</b>	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS, PATATAS Y ARROZ	*SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y ZANAHORIAS	*ARROZ GUISADO CON POLLO	POTAJE DE HABICHUELAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA)
	*SALCHICHAS AL JEREZ CON ENSALADA	*MERO CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	*TORTILLA CON ESPINACAS SALTEADAS Y ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	*BOCADITOS DE QUESO CON PIMIENTOS ASADOS	*FILETE DE GALLO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/*PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	<b>VIERNES 31</b>
<b>5ª</b>	<b>MENÚ Burguer</b>	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)	*ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES	*PUCHERO DE POLLO CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, PATATA Y FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA
		*REVUELTO DE PATATAS AL HORNO Y HUEVO	*ROSADA A LA ROTEÑA (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO)	*CARNE MECHADA CON SALSA CASTELLANA	*PISTO CON HUEVO (TOMATE, CALABACÍN, CEBOLLAS, BERENJENAS)
	*Hamburguesa de pollo, nuggetss, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ *POSTRE CASERO



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 ALÉRGICOS 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

EL MENÚ VA ACOMPAÑADO DE BUFFET DE ENSALADAS DIARIO