

MENÚ COMEDOR MARZO

Una buena alimentación debe combinar...



6º Primaria
Merienda: bocadillos variados.

Secundaria y Bachillerato
A media mañana: pieza de fruta o bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.

Bollería, dulce...

Consumo ocasional

Carnes grasas y embutidos

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos

Consumo diario

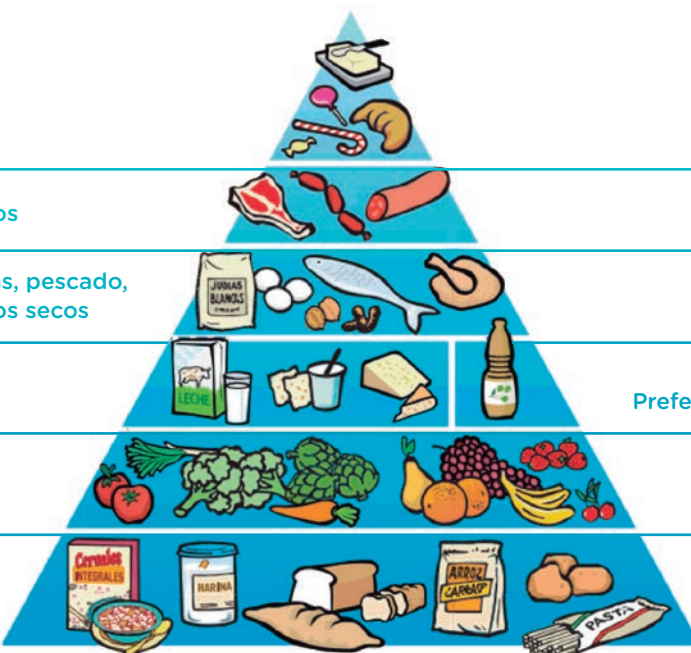
2-4 Raciones:
Leche, yogur y queso

3-5 Raciones
Preferiblemente aceite de oliva

2 Raciones:
Verduras y hortalizas

>3 Raciones
Verdura, frutas

4-6 Raciones
Pan, cereales, arroz, pasta, patatas



DEPORTE + AGUA

l

m

x

j

v

			1 Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i> Pisto manchego <i>Vegetable stew</i> * Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> Pollo al ajillo <i>Chicken in garlic sauce</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	2 Sopa de ave con fideos <i>Noodle chicken soup</i> Acelgas con patata al vapor <i>Chard with steamed potato</i> * Filete de lenguado a la romana con ensalada <i>Breaded sole fillet with salad</i> Ragout de ternera con zanahorias <i>Beef ragout with carrots</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
--	--	--	---	---

Resumen Diario: Energía 924 Kcal; Hidratos 113 g; Proteínas 37 g; Lípidos 36 g.

5 Espaguetis napolitana <i>Spaguetti napolitana</i> Champiñones con jamón <i>Mushrooms with ham</i> * Merluza a la marinera <i>Hake marnière</i> Salchichas con aros de cebolla <i>Sausages with onion rings</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	6 Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> Ensalada César <i>Caesar salad</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs with vegetable sauce</i> Pizza cuatro quesos <i>Quattro formaggio pizza</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	7 Fideuá de pescado Espinacas a la catalana <i>Spinach with raisins an pine nuts</i> * Pechuga de pavo a la plancha con verduras <i>Grilled turkey breast with vegetables</i> Taco de atún con tomate <i>Tuna steak with tomato</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	8 Sopa de cocido <i>Soup (stew)</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Tortilla de jamón con ensalada <i>Ham omelette with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	9 Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> Ensalada de atún y huevo duro <i>Tuna salad with boiled egg</i> * Filete de pescado al horno con verduras <i>Baked fish fillet with vegetables</i> Roti de pavo asado con guarnición <i>Turkey roti with garnish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
--	---	--	--	---

Resumen Diario: Energía 945 Kcal; Hidratos 114 g; Proteínas 40 g; Lípidos 38 g.

12 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> Macarrones gratinados con queso <i>Macaroni au gratin with cheese</i> * Filetes rusos con guarnición <i>Salisbury steak with garnish</i> Tortilla de patatas <i>Spanish omelette</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	13 Sopa maravilla <i>Vegetable noodle soup</i> Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i> * Filete de lenguado con patata panadera <i>Sole fillet with finely sliced potatoes</i> Croquetas, calamares y empanadillas <i>Croquettes, calamari and pasties</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	14 Judías blancas estofadas <i>White beans stew</i> Berenjenas a la romana <i>Breaded aubergine</i> * Muslos de pollo en pepitoria <i>Fricassé chicken drumsticks</i> Escalopines al limón <i>Small veal escalopes in lemon sauce</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	15 Crema de puerros y patata <i>Cream of leek and potato soup</i> Ensalada de pollo con piña <i>Chicken salad with pineapple</i> * Lomo asado con ensalada <i>Baked pork loin with salad</i> Cordon Bleu * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	16 Fettuccini al horno <i>Baked fettuccini</i> Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> Rollitos de primavera con ensalada <i>Spring rolls with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
--	---	---	---	---

Resumen Diario: Energía 958 Kcal; Hidratos 115 g; Proteínas 39 g; Lípidos 38 g.

19 Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Judías verdes salteadas <i>Sauteed green beans</i> * Filete de lenguado con ensalada <i>Sole fillet with salad</i> Cinta de lomo a la plancha con patatas <i>Grilled pork loin with potatoes</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	20 Lentejas a la riojana <i>Lentils stew</i> Ensalada de pasta <i>Pasta salad</i> * Ragout de pavo en salsa con zanahoria <i>Turkey ragout in carrot sauce</i> Salchichas frescas al horno <i>Baked fresh sausages</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	21 Sopa de pescado con estrellitas <i>Fish and star-shaped pasta soup</i> Ensaladilla rusa <i>Potato salad</i> * Hamburguesa con guarnición <i>Hamburger with garnish</i> Emperador a la plancha <i>Grilled marlin steak</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	22 Puré de verduras con picatostes <i>Vegetable purée with croutons</i> Risotto a la milanese <i>Risotto milanese</i> * Pollo asado <i>Roast chicken</i> Huevos rellenos de atún <i>Tuna deviled eggs</i> * Bizcocho de chocolate <i>Chocolate brownie</i>	23 VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK
--	--	--	--	--

Resumen Diario: Energía 929 Kcal; Hidratos 111 g; Proteínas 38 g; Lípidos 37 g.

26 VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK	27 VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK	28 VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK	29 VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK	30 VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK
--	--	--	--	--

l	m	x	j	v
			1 Ensalada mixta con atún y maíz <i>Mixed salad with tuna and sweet corn</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	2 Chuletillas de cordero con ensalada <i>Lamb chops with salad</i> * Gelatina de frutas <i>Jelly</i>
5 Sopa castellana <i>Soup</i> * Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	6 Lenguado a la plancha con ensalada <i>Grilled sole with salad</i> * Queso fresco con membrillo <i>Cheese and quince</i>	7 Crema de zanahorias <i>Cream of carrot soup</i> * Empanadillas <i>Pasties</i> * Yogur con nueces <i>Yoghurt with nuts</i>	8 Crema de espárragos <i>Cream of asparagus soup</i> * Salmonetes <i>Red mullet</i> * Flan <i>Creme caramel</i>	9 Judías verdes <i>Green beans</i> * Croquetas de merluza <i>Hake croquettes</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
12 Rodaballo al horno con patatas panadera <i>Baked turbot with potatoes</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	13 Vichissoyse * Muslitos de pollo asados <i>Roasted chicken drumsticks</i> * Macedonia de frutas <i>Fruit salad</i>	14 Huevos rellenos con ensaladilla rusa <i>Deviled tuna eggs with potato salad</i> * Gelatina de frutas <i>Jelly fruit</i>	15 Quiche de jamón y queso <i>Ham and cheese quiche</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	16 Roast beef con puré de patata <i>Roast beef with mashed potatoes</i> * Gelatina de frutas <i>Jelly</i>
19 Lasaña de carne <i>Beef lasagna</i> * Cuajada <i>Curd</i>	20 Crema de tomate <i>Cream of tomato soup</i> * Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i> * Natillas <i>Custard</i>	21 Ensalada mixta <i>Mixed salad</i> * Boquerones fritos <i>Fried anchovies</i> * Fruta <i>Fruit</i>	22 Sopa castellana <i>Soup</i> * Filete a la plancha <i>Grilled steak</i> * Queso y zumo <i>Cheese and juice</i>	23 VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i>
26 VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i>	27 VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i>	28 VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i>	29 VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i>	30 VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i>