

MENÚ COMEDOR MARZO

Una buena alimentación debe combinar...



Infantil
Desayuno: un vaso de leche y galletas.
Merienda: sándwich y zumo.

Primaria
Merienda: 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> * Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	2 Sopa de ave con fideos <i>Noodle chicken soup</i> * Filete de lenguado a la romana con ensalada <i>Breaded sole fillet with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
--	--	--	---	---

Resumen Diario: Energía 687 Kcal; Hidratos 95 g; Proteínas 24 g; Lípidos 23 g.

5 Espaguetis napolitana <i>Spaguetti napolitana</i> * Merluza a la marinera <i>Hake marnière</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	6 Puré de verduras <i>Vegetable purée</i> * Albóndigas a la jardinera <i>Meatballs with vegetable sauce</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	7 Fideuá de pescado * Pechuga de pavo a la plancha con verduras <i>Grilled turkey breast with vegetables</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	8 Sopa de cocido <i>Soup (stew)</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	9 Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> * Filete de pescado al horno con verduras <i>Baked fish fillet with vegetables</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
--	---	---	---	---

Resumen Diario: Energía 668 Kcal; Hidratos 90 g; Proteínas 24 g; Lípidos 25 g.

12 Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i> * Filetes rusos con guarnición <i>Salisbury steak with garnish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	13 Sopa maravilla <i>Vegetable noodle soup</i> * Filete de lenguado con patata panadera <i>Sole fillet with finely sliced potatoes</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	14 Judías blancas estofadas <i>White beans stew</i> * Muslos de pollo en pepitoria <i>Fricassé chicken drumsticks</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	15 Crema de puerros y patata <i>Cream of leek and potato soup</i> * Lomo asado con ensalada <i>Baked pork loin with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	16 Fetuccini al horno <i>Baked fettuccini</i> * Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
--	--	---	---	---

Resumen Diario: Energía 681 Kcal; Hidratos 90 g; Proteínas 24 g; Lípidos 25 g.

19 Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Filete de lenguado con ensalada <i>Sole fillet with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	20 Lentejas a la riojana <i>Lentils stew</i> * Ragout de pavo en salsa con zanahoria <i>Turkey ragout in carrot sauce</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	21 Sopa de pescado con estrellitas <i>Fish and star-shaped pasta soup</i> * Hamburguesa con guarnición <i>Hamburger with garnish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	22 Puré de verduras con picatostes <i>Vegetable purée with croutons</i> * Pollo asado <i>Roast chicken</i> * Bizcocho de chocolate <i>Chocolate brownie</i>	23 VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK
---	---	--	---	---

Resumen Diario: Energía 690 Kcal; Hidratos 92 g; Proteínas 24 g; Lípidos 24 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
---	---	---	---	---

* Menú libre de aceite de palma.

* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

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 Chuletillos 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>Crema 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>