

MENÚ COMEDOR MARZO

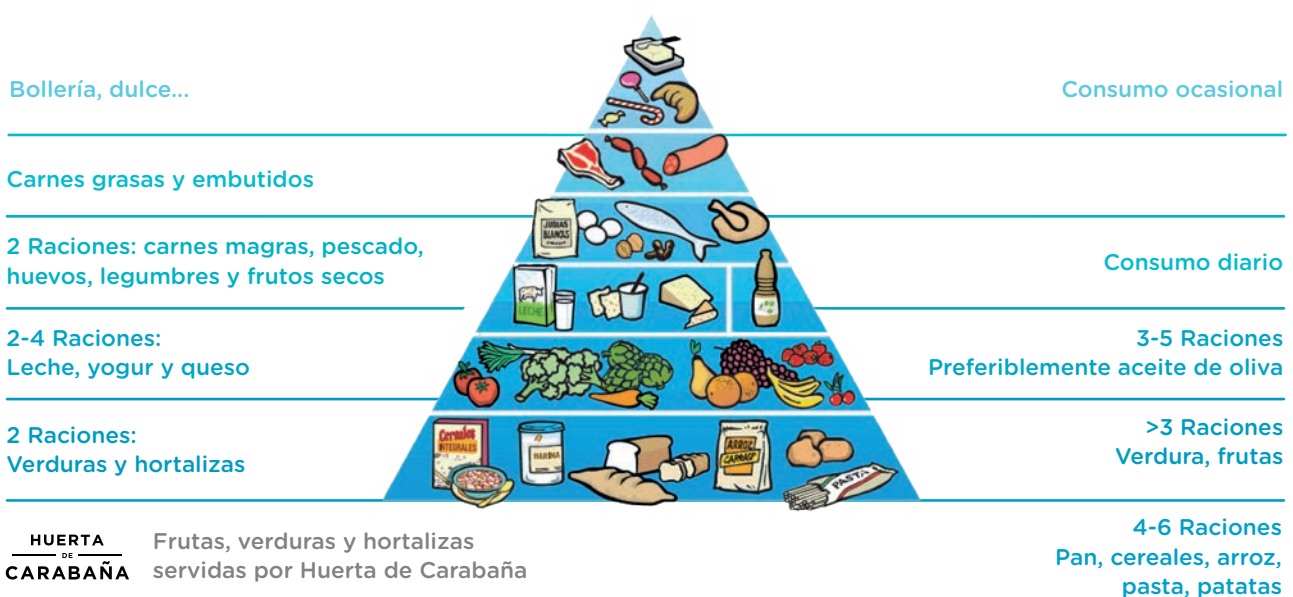
Una buena alimentación debe combinar...



Infantil (2-5 años):
Desayuno: un vaso de leche y galletas.
Merienda: sándwich y zumo.

Primaria y Secundaria:
Merienda: bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.



DEPORTE + AGUA

l

m

x

j

v

<p>2</p> <p>DÍA NO LECTIVO DAY OFF</p>	<p>3</p> <p>Puré de ternera, avena, calabacín, nabo, coliflor y cebolla <i>Beef, oat, courgette, turnip, cauliflower and onion</i></p> <p>Tallarines carbonara <i>Spaghetti carbonara</i></p> <p>Merluza al horno con patatas <i>Oven-baked hake with potatoes</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Puré de pavo, patata, avena, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y pimiento verde <i>Turkey, potato, oat, tomato, pumpkin, leek, and red and green pepper purée</i></p> <p>Puré de verduras <i>Vegetable purée</i></p> <p>Chuleta de sajonia <i>Pork chops</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>5</p> <p>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom, and red and green pepper purée</i></p> <p>Garbanzos estofados <i>Chickpea stew</i></p> <p>Salmón a la naranja <i>Salmon in orange sauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>6</p> <p>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde <i>Beef, rice, carrot, onion, and red and green pepper purée</i></p> <p>Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i></p> <p>Albóndigas <i>Meatballs</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
--	---	--	--	--

Resumen Diario: Energía 388 Kcal; Hidratos 35 g; Proteínas 26 g; Lípidos 16 g.

<p>9</p> <p>Puré de garbanzos, patata, col, puerro, pimienta roja y pimiento verde <i>Chickpeas, potato, cabbage, leek, and red and green pepper purée</i></p> <p>Alubias blancas <i>White beans</i></p> <p>Lomo a las finas hierbas <i>Pork loin in fine herbs</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>10</p> <p>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom, and red and green pepper purée</i></p> <p>Paella de verduras <i>Vegetable paella</i></p> <p>Abadejo con ensalada <i>Pout with salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>11</p> <p>Puré de pollo, boniato, calabaza, calabacín y cebolla <i>Chicken, sweet potato, pumpkin, courgette and onion purée</i></p> <p>Sopa de fideos <i>Noodle soup</i></p> <p>Contramuslos asados con romero <i>Roasted chicken leg quarters with rosemary</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>12</p> <p>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde <i>Beef, rice, carrot, onion, and red and green pepper purée</i></p> <p>Crema de calabaza <i>Cream of pumpkin soup</i></p> <p>Bacalao a la bilbaina <i>Cod</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>13</p> <p>Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i></p> <p>Macarrones con tomate y albahaca <i>Macaroni with tomato sauce and basil</i></p> <p>Hamburguesas con guarnición <i>Hamburger with garnish</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
--	---	---	---	--

Resumen Diario: Energía 398,2 Kcal; Hidratos 38,8 g; Proteínas 27 g; Lípidos 15 g.

<p>16</p> <p>Puré de pavo, patata, avena, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y pimiento verde <i>Turkey, potato, oat, tomato, pumpkin, leek, and red and green pepper purée</i></p> <p>Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i></p> <p>Pollo al ajillo <i>Garlic chicken</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>17</p> <p>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom, and red and green pepper purée</i></p> <p>Espaguetis boloñesa <i>Spaghetti bolognese</i></p> <p>Salmón al horno <i>Oven-baked salmon</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>18</p> <p>Puré de lentejas, arroz, col, puerro, pimiento rojo y pimiento verde <i>Lentils, rice, cabbage, leek, and red and green pepper purée</i></p> <p>Sopa de cocido <i>Stew soup</i></p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>19</p> <p>Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i></p> <p>Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i></p> <p>Merluza a la romana <i>Breaded hake</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>20</p> <p>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde <i>Beef, rice, carrot, onion, and red and green pepper purée</i></p> <p>Fideuá</p> <p>Cinta de lomo adobada <i>Marinated pork loin</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
---	--	--	--	--

Resumen Diario: Energía 409 Kcal; Hidratos 34 g; Proteínas 30 g; Lípidos 17 g.

<p>23</p> <p>Puré de ternera, arroz, zanahoria, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde <i>Beef, rice, carrot, onion, and red and green pepper purée</i></p> <p>Judías verdes <i>Green beans</i></p> <p>Pechuga de pollo con patatas <i>Chicken breast with potatoes</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>24</p> <p>Puré de bacalao, boniato, col, cebolla y calabaza <i>Cod, sweet potato, cabbage, onion and pumpkin purée</i></p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Bacalao a la bilbaina <i>Cod</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>25</p> <p>Puré de pavo, patata, avena, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y pimiento verde <i>Turkey, potato, oat, tomato, pumpkin, leek, and red and green pepper purée</i></p> <p>Puré de zanahoria <i>Carrots purée</i></p> <p>Filete de lomo con mostaza y miel <i>Pork loin in mustard and honey sauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>26</p> <p>Puré de merluza, patata, cebolla, champiñón, pimiento rojo y pimiento verde <i>Hake, potato, onion, mushroom, and red and green pepper purée</i></p> <p>Fabada asturiana <i>Bean stew</i></p> <p>Palometa al horno con tomate <i>Oven-baked dove with tomato sauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>27</p> <p>Puré de garbanzos, patata, col, puerro, pimienta roja y pimiento verde <i>Chickpeas, potato, cabbage, leek, and red and green pepper purée</i></p> <p>Ravioli con tomate <i>Ravioli with tomato sauce</i></p> <p>Ragout de ternera <i>Beef ragout</i></p> <p>Yogur <i>Yoghourt</i></p>
---	--	---	--	--

Resumen Diario: Energía 387 Kcal; Hidratos 36 g; Proteínas 27 g; Lípidos 15 g.

<p>30</p> <p>Puré de ternera, avena, calabacín, nabo, coliflor y cebolla <i>Beef, oat, courgette, turnip, cauliflower and onion</i></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo <i>Lentils stew with sausages</i></p> <p>Wok de pollo <i>Chicken wok</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>	<p>31</p> <p>Puré de pavo, patata, avena, tomate, calabaza, puerros, pimiento rojo y pimiento verde <i>Turkey, potato, oat, tomato, pumpkin, leek, and red and green pepper purée</i></p> <p>Macarrones con queso <i>Macaroni with cheese</i></p> <p>Magro con tomate <i>Lean beef with tomato</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i></p>			
---	---	--	--	--

Resumen Diario: Energía 386 Kcal; Hidratos 44 g; Proteínas 21 g; Lípidos 14 g.

* 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.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado 64944.

l	m	x	j	v
2	3	4	5	6
DÍA NO LECTIVO	Tallarines carbonara (sin gluten) * Merluza al horno con patatas * Fruta de temporada	Puré de verduras * Chuleta de sajonia * Fruta de temporada	Garbanzos estofados * Salmón a la naranja * Fruta de temporada	Arroz con verduras * Albóndigas de pollo * Yogur
9	10	11	12	13
Alubias blancas * Lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada	Paella de verduras * Abadejo con ensalada * Fruta de temporada	Sopa de fideos (sin gluten) * Contramuslos asados con romero * Fruta de temporada	Crema de calabaza * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada	Macarrones con tomate y albahaca (sin gluten) * Hamburguesas con guarnición * Yogur
16	17	18	19	20
Menestra de verduras * Pollo al ajillo * Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa (sin gluten) * Salmón al horno * Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos (sin gluten) * Cocido completo * Fruta de temporada	Crema de calabacín * Merluza al horno * Fruta de temporada	Fideuá (sin gluten) * Cinta de lomo adobada * Yogur
23	24	25	26	27
Judías verdes * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada	Arroz con tomate * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada	Puré de zanahoria * Filete de lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada	Fabada asturiana * Palometa al horno con tomate * Fruta de temporada	Pasta con tomate (sin gluten) * Ragout de ternera * Yogur
30	31			
Lentejas estofadas con chorizo * Wok de pollo * Fruta de temporada	Macarrones con queso (sin gluten) * Magro con tomate * Fruta de temporada			

* 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.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado 64944.

l	m	x	j	v
2 DÍA NO LECTIVO	3 Tallarines con tomate * Merluza al horno con patatas * Fruta de temporada	4 Puré de verduras * Chuleta de sajonia * Fruta de temporada	5 Garbanzos estofados * Salmón a la naranja * Fruta de temporada	6 Arroz con verduras * Albóndigas * Fruta de temporada
9 Alubias blancas * Lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada	10 Paella de verduras * Abadejo con ensalada * Fruta de temporada	11 Sopa de fideos * Contramuslos asados con romero * Fruta de temporada	12 Puré de calabaza * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada	13 Macarrones con tomate y albahaca * Hamburguesas con guarnición * Fruta de temporada
16 Menestra de verduras * Pollo al ajillo * Fruta de temporada	17 Espaguetis boloñesa * Salmón al horno * Fruta de temporada	18 Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	19 Puré de calabacín * Merluza a la romana * Fruta de temporada	20 Fideuá * Cinta de lomo adobada * Fruta de temporada
23 Judías verdes * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada	24 Arroz con tomate * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada	25 Puré de zanahoria * Filete de lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada	26 Fabada asturiana * Palometa al horno con tomate * Fruta de temporada	27 Ravioli con tomate * Ragout de ternera * Fruta de temporada
30 Lentejas estofadas con chorizo * Wok de pollo * Fruta de temporada	31 Macarrones con tomate * Magro con tomate * Fruta de temporada			

* 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.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista Nº Colegiado 64944.

	l	m	x	j	v
2	DÍA NO LECTIVO		3	4	5
		Tallarines carbonara (sin huevo) * Merluza al horno con patatas * Fruta de temporada	Puré de verduras * Chuleta de sajonia * Fruta de temporada	Garbanzos estofados * Salmón a la naranja * Fruta de temporada	Arroz con verduras * Albóndigas * Yogur
9	10	11	12	13	
Alubias blancas * Lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada	Paella de verduras * Abadejo con ensalada * Fruta de temporada	Sopa de fideos (sin huevo) * Contramuslos asados con romero * Fruta de temporada	Crema de calabaza * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada	Macarrones con tomate y albahaca (sin huevo) * Hamburguesas con guarnición * Yogur	
16	17	18	19	20	
Menestra de verduras * Pollo al ajillo * Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa (sin huevo) * Salmón al horno * Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos (sin huevo) * Cocido completo * Fruta de temporada	Crema de calabacín * Merluza al horno * Fruta de temporada	Fideuá (sin huevo) * Cinta de lomo adobada * Yogur	
23	24	25	26	27	
Judías verdes * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada	Arroz con tomate * Bacalao a la bilbaína * Fruta de temporada	Puré de zanahoria * Filete de lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada	Fabada asturiana * Palometa al horno con tomate * Fruta de temporada	Pasta con tomate (sin huevo) * Ragout de ternera * Yogur	
30	31				
Lentejas estofadas con chorizo * Wok de pollo * Fruta de temporada	Macarrones con queso (sin huevo) * Magro con tomate * Fruta de temporada				

* 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.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado 64944.

	l	m	x	j	v
2	DÍA NO LECTIVO	3 Tallarines carbonara * Huevos revueltos con jamón * Fruta de temporada	4 Puré de verduras * Chuleta de sajonia * Fruta de temporada	5 Garbanzos estofados * Wok de pollo con verduras * Fruta de temporada	6 Arroz con verduras * Albóndigas * Yogur
9	Alubias blancas * Lomo a las finas hierbas * Fruta de temporada	10 Paella de verduras * Berenjenas rellenas * Fruta de temporada	11 Sopa de fideos * Contramuslos asados con romero * Fruta de temporada	12 Crema de calabaza * San Jacobo * Fruta de temporada	13 Macarrones con tomate y albahaca * Hamburguesas con guarnición * Yogur
16	Menestra de verduras * Pollo al ajillo * Fruta de temporada	17 Espaguetis boloñesa * Ragout de pavo con verduras * Fruta de temporada	18 Sopa de cocido * Cocido completo * Fruta de temporada	19 Crema de calabacín * Costillar asado * Fruta de temporada	20 Fideuá * Cinta de lomo adobada * Yogur
23	Judías verdes * Pechuga de pollo con patatas * Fruta de temporada	24 Arroz con tomate * Pizza * Fruta de temporada	25 Puré de zanahoria * Filete de lomo con mostaza y miel * Fruta de temporada	26 Fabada asturiana * Filete de pavo con calabacín * Fruta de temporada	27 Ravioli con tomate * Ragout de ternera * Yogur
30	Lentejas estofadas con chorizo * Wok de pollo * Fruta de temporada	31 Macarrones con queso * Magro con tomate * Fruta de temporada			

* 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.

* Disponible en Secretaría la información de alérgenos de todos nuestros platos. Nutricionista N° Colegiado 64944.

	l	m	x	j	v
2	3		4	5	6
DÍA NO LECTIVO <i>DAY OFF</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		Cereales <i>Grains</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Sopa <i>Soup</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 249 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 18 g; Lípidos 13 g.</i>					
9	10		11	12	13
Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Crema <i>Cream</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		Verduras <i>Vegetables</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 263 Kcal; Hidratos 14 g; Proteínas 18 g; Lípidos 15 g.</i>					
16	17		18	19	20
Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verduras <i>Vegetables</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		Ensalada <i>Salad</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verduras <i>Vegetables</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Legumbre <i>Legume</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<i>Resumen Diario: Energía 271 Kcal; Hidratos 15 g; Proteínas 19 g; Lípidos 15 g.</i>					
23	24		25	26	27
Crema <i>Cream</i> * Carne roja <i>Red meat</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verduras <i>Vegetables</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Fruta de temporada <i>Seasonal fruit</i>		Cereales <i>Grains</i> * Pescado blanco <i>White fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Verduras <i>Vegetables</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Sopa <i>Soup</i> * Carne blanca <i>White meat</i> * Helado <i>Ice cream</i>
<i>Resumen Diario: Energía 250 Kcal; Hidratos 13 g; Proteínas 18 g; Lípidos 14 g.</i>					
30	31				
Sopa <i>Soup</i> * Tortilla <i>Omelette</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	Ensalada <i>Salad</i> * Pescado azul <i>Blue fish</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>				
<i>Resumen Diario: Energía 233 Kcal; Hidratos 12 g; Proteínas 17 g; Lípidos 13 g.</i>					

Grupo de alimentos	Ejemplos	Nutriente principal	Función principal
 Cereales y derivados	Cereales (trigo, centeno, arroz, maíz, avena, sorgo, quinoa) Derivados de los cereales (pan, harinas, pasta, galletas) Legumbres (lentejas, garbanzos, soja, habas secas, guisantes secos) Hortalizas féculas (batata, boniato)	Hidratos de carbono complejos Vitaminas hidrosolubles Fibra Proteínas vegetales	Alimentos energéticos
 Frutas, hortalizas y verduras	Frutas (cereza, ciruela, limón, naranja, mandarina, fresa, plátano, pera, manzana, granada, mango, papaya) Hortalizas y verduras (acelga, alcachofa, berenjena, calabacín, calabaza, canónigo, cebolla, col, coliflor, champiñón, espárrago, espinaca, judía verde, lechuga, guisante, pepino, pimiento, remolacha, tomate, zanahoria)	Fibra Vitaminas Minerales Antioxidantes	Alimentos reguladores de funciones internas
 Lácteos	Leche (con nata, semi desnatada o desnatada) Yogur (natural, con cereales, con frutas, entero, desnatado) Queso (emmental, blanco desnatado, camembert, burgos, gruyere, manchego, parmesano, roquefort, cheddar, curado, semicurado)	Proteína Calcio	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 Carnes, pescados, marisco y huevos	Carnes rojas (vaca, cordero) Carnes blancas (pollo, pavo, codorniz, conejo, liebre) Pescados y mariscos (anchoa, atún, bacalao, besugo, caballa, calamar, dorada, gallo, lubina, mejillón, merluza, salmón) Huevos	Proteína Vitaminas Minerales	Alimentos constructores (regenerar tejidos y células)
 Aceites, grasas y dulces	Aceites vegetales (soja, maíz y girasol) Aceites de frutos (oliva, uva) Grasas (mantequilla, margarina, aceitunas, coco) Dulces (caramelo, chucherías, miel, dulce de leche)	Vitaminas liposolubles Ácidos grasos esenciales	Alimentos energéticos

Si hemos comido...	Podemos cenar...
Cereales o legumbres	Hortalizas, legumbres cocidas o verduras
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne blanca o huevo
Huevo	Pescado o carne blanca
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Eat smart, be smart!  **Be healthy kids**