

MENÚ ESCOLAR MARZO 2021

Semana:	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5					
1ª	NO LECTIVO	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO	*PUCHERO DE POLLO CON ESTRELLITAS, ZANAHORIAS, PUERRO Y APIO	*ARROZ GUIADO CON TERNERA	POTAJE DE HABICHUELAS CON CALABAZA					
		*LAGRIMITAS DE POLLO Y GUIANTES SALTEADOS CON JAMÓN	*SALMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE, CEBOLLAS, Y MAÍZ	*HUEVO FRITO CON HABITAS BABY SALTEADAS	*PATATAS GRATINADAS AL HORNO CON QUESO					
		*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN INTEGRAL/ PINA EN SU JUGO	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA					
2ª	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12					
						*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, JUDÍAS VERDES, CALABAZA)	*PASTA A LA BOLONESA CON CARNE DE TERNERA PICADA	*PATATAS GUIADAS CON CHOCO	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIAS, CALABACÍN)
						*REVUELTO DE PATATAS Y JAMÓN COCIDO	*CUSCÚS FRÍO CON SALCHICHAS AL VINO	*FLAMENQUÍN DE QUESO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS	*COLIFLOR SALTEADA CON TORTILLA FRANCESA	*FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE CANÓNIGOS
	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/*PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA					
3ª	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19					
						*MENÚ BURGUER	*ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO RALLADO	POTAJE DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ALUBIAS) CON VERDURAS: PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA)	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ Y TAQUITOS DE JAMÓN	*CREMA DE ZANAHORIAS, CALABACÍN Y APIO
						Hamburguesa de pollo, croquetas, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE	*PIZZA CASERA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO	*CARRILLADA EN SALSA CON PATATAS AL HORNO	*TORTILLA CON ESPINACAS SALTEADAS Y PIMEINTOS ASADOS
		*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/*FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA					
4ª	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26					
						ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS	*CREMA DE ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO	*PUCHERO DE POLLO CON FIDEOS, ZANAHORIAS, PUERRO Y APIO	*BERZA CON GARBANZOS, ACELGAS Y APIO	*ARROZ CON BACALAO
						PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	*ROSADA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLAS Y PALMITOS	*CARNE MECHADA CON SALSA CASTELLANA	*FILETE DE GALLO CON PISTO DE VERDURAS (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HUEVOS FRITOS CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO
	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/* PRODUCTO LÁCTEO	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ *POSTRE CASERO					
	LUNES 29	MARTES 30								
5ª	SEMANA SANTA									



El menú basal está elaborado por Mercedes Recio, Dietista - Nutricionista, Colegiada N° 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) n°1169/2011

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

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

Desayuna y evita el sedentarismo