

MENÚ ESCOLAR MARZO 2022

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 3	VIERNES 4
1ª				* ARROZ CON VERDURAS (APIO, CEBOLLA Y PUERRO) PINCHITOS DE POLLO CON PIMIENTOS ASADOS ALIÑADOS *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA *BOCADITOS DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE, ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
2ª	* MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO *MERLUZA AL AJILLO CON ALCACHOFAS SALTEADAS *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS *LAGRIMITAS DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATES *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS *PIZZA MARGARITA CON QUESO Y JAMÓN COCIDO *PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIA, Y FIDEOS *FILETE DE GALLO CON PISTO DE VERDURAS *PAN INTEGRAL/* PRODUCTO LÁCTEO	*PATATAS GUIADAS CON VERDURAS *HUEVOS CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
3ª	POTAJE DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS *POLLO ASADO CON GUIANTES SALTEADOS *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*ESPAGUETIS CON SALSA BOLOÑESA *MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE CANÓNICOS CON PALMITO, TOMATE CHERRY Y CEBOLLAS *PAN BLANCO / * PRODUCTO LÁCTEO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO) *LASAÑA CON CARNE PICADA DE TERNERA, SALSA DE TOMATE, BECHAMEL Y QUESO *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS *PESCADO AZUL CON ZANAHORIAS ALIÑADAS *PAN INTEGRAL / FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE GARBANZOS Y ALUBIAS CON VERDURAS *TORTILLA DE PATATAS CON QUESITO *PAN BLANCO/* POSTRE CASERO
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
4ª	MENÚ Burguer	CREMA DE CALABACÍN *PATATAS GRATINADAS CON QUESO *PAN BLANCO/ * FRUTA DE TEMPORADA	* SOPA DE PICADILLO CON ARROZ, Y DADITOS DE JAMÓN * SALMÓN AL HORNO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS *PAN BLANCO/ PIÑA EN SU JUGO	POTAJE DE GARBANZOS CON CALLOS *REVUELTO DE GUIANTES CON HUEVO *PAN INTEGRAL / *FRUTA DE TEMPORADA	*FIDEOS GUIADOS CON TOMATE *CHOCOS CON ENSALADA DE LECHUGA *PAN INTEGRAL / *FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
5ª	* ESPAGUETIS CON SALSA DE PISTO (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PIMIENTO, CEBOLLA) O CON TOMATE FRITO *MERLUZA A LA MARINERA *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS *CROQUETAS DE POLLO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*ARROZ TRES DELICIAS *FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE LECHUGA *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE ZANAHORIAS, PUERROS Y CALABACÍN *TERNERA GUIADA CON PATATAS Y ZANAHORIAS *PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO	

TODOS LOS DÍAS SE DISPONDRÁ DE ENSALADA EN BUFFET COMO OPCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO (Lechuga, maíz y zanahorias ralladas) o (lechuga, maíz, zanahorias ralladas, atún y palmito)



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

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

Desayuna y evita el sedentarismo