

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
NO LECTIVO	4 Arroz a la milanesa Rosada al horno Lechuga con zanahoria Fruta  H:38,59 g P:36 G:21,2 C:492 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	5 Sopa de cocido Cocido ecológico con verduras Yogurt  H:18 g P:4 G:1,5 C:102 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	6 Crema de calabacín con quesitos Albóndigas de ternera con tomate y patatas Fruta  H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:01 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	7 Judías blancas ecológicas con verduras Tortilla de atún Lechuga Melocotón en almíbar  H:35,95 g P:34,8 G:25,2 C:81 Alérgenos: 1.2.3.12.8.
Espaguetis con chorizo Merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta  H:8,5 g P:48,2 G:33 C:50 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.	11 Crema de puerros Pollo asado con verduras y patatas Fruta  H:11 g P:45,8 G:36,5 C:5 Alérgenos: 1.12.8.13.	12 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de calabacín Lechuga Yogurt  H:0 g P:39,6 G:39,5 C:832 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	13 Judías verdes con ajo Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Fruta  H:29 g P:39,6 G:66,9 C:889 Alérgenos: 1.2.12.8.	14 Sopa de cocido Cocido ecológico con verduras Bebedino  H:18 g P:4 G:1,5 C:102 Alérgenos: 1.2.4.12.8.
Menestra de verduras con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta  H:5,5 g P:43,5 G:43,2 C:820 Alérgenos: 1.12.8.13.	18 Judías pintas ecológicas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta  H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.1.2.4.6.5.12.8.	19 Tallarines boloñesa Merluza al horno Lechuga Yogurt  H: g P:35,6 G:28,1 C:25 Alérgenos: 1.2.4.5.12.8.13.	20 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Lechuga con atún Fruta  H:21,8 g P:9,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	21 Arroz integral con verduras Bacalao a la romana Lechuga Mousee de fresa  H:45,4 g P:20,2 G:41,4 C:643 Alérgenos: 1.2.4.12.8.
Macarrones con tomate y queso Platija empanada Lechuga con zanahoria Fruta  H:85,6 g P:45,8 G:4 C:923 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.	25 Puré de verduras Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta  H:15,9 g P:5,6 G:10,3 C:190 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	26 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt  H:2,6 g P:49,4 G:41,8 C:25 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	27 Judías verdes con jamón Chuleta de sajonia plancha con patatas Fruta  H:42,1 g P:39,2 G:30,8 C:655 Alérgenos: 1.12.8.	28 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata Lechuga Melocotón en almíbar  H:0,5 g P:32,2 G:32,25 C:30 Alérgenos: 1.2.12.8.



LEYENDA DE ALÉRGICOS

## ¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

### A – COMIDA

Cereales, féculas o legumbres  
Verduras  
Carne  
Pescado  
Huevo

### B – CENA

Verduras  
Cereales o féculas  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne

## Recomendaciones nutricionales



La fruta previene la caries dental y mejora el tránsito intestinal.



El huevo mejora la memoria y ayuda en el proceso de aprendizaje.



El pescado es rico en proteínas, muy digestible y disminuye la obesidad.



La carne tiene mucho valor nutritivo.



La leche es rica en calcio para un crecimiento óptimo.



### Nota informativa para los padres:

*La variedad es la base de una buena alimentación.*



## LACTEO

### MARZO DE 2019



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>VIERNES 1</u>	Patatas con verduras	Salchichas con tomate
<u>LUNES 4</u>	Guisantes con ajo	<b>Filete de pollo a la plancha</b>
<u>MARTES 5</u>	Arroz a la milanesa	Rosada al horno
<u>MIÉRCOLES 6</u>	Sopa de cocido	Cocido ecológico con verduras
<u>JUEVES 7</u>	<b>Crema de calabacín</b>	Albóndigas de ternera con tomate y patatas
<u>VIERNES 8</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Tortilla de atún
<u>LUNES 11</u>	Espaguetis con chorizo	Merluza en salsa verde
<u>MARTES 12</u>	Crema de puerros	Pollo asado con verduras y patatas
<u>MIÉRCOLES 13</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de calabacín
<u>JUEVES 14</u>	Judías verdes con ajo	Cinta de lomo a la madrileña
<u>VIERNES 15</u>	Sopa de cocido	Cocido ecológico con verduras
<u>LUNES 18</u>	Menestra de verduras con jamón	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>MARTES 19</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	<b>Filete de pavo plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Tallarines boloñesa	Merluza al horno
<u>JUEVES 21</u>	Crema de calabaza	Jamoncitos de pollo en salsa
<u>VIERNES 22</u>	Arroz integral con verduritas	<b>Rosada en su jugo</b>
<u>LUNES 25</u>	<b>Macarrones con tomate</b>	Platija empanada
<u>MARTES 26</u>	Puré de verduras	<b>Cinta de lomo plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 27</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>JUEVES 28</u>	Judías verdes con jamón	Chuleta de Sajonia plancha con patatas
<u>VIERNES 29</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata

**IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes**





## MUSULMÁN

### MARZO DE 2019



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>VIERNES 1</u>	Patatas con verduras	<b>Tortilla de ajetes</b>
<u>LUNES 4</u>	Guisantes con ajo	Escalope de pollo
<u>MARTES 5</u>	<b>Arroz con tomate</b>	Rosada al horno
<u>MIÉRCOLES 6</u>	Sopa de cocido	Cocido ecológico con verduras
<u>JUEVES 7</u>	Crema de calabacín con quesitos	Albóndigas de ternera con tomate y patatas
<u>VIERNES 8</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Tortilla de atún
<u>LUNES 11</u>	<b>Espaguetis con tomate</b>	Merluza en salsa verde
<u>MARTES 12</u>	Crema de puerros	Pollo asado con verduras y patatas
<u>MIÉRCOLES 13</u>	<b>Lentejas con verduras</b>	Tortilla de calabacín
<u>JUEVES 14</u>	Judías verdes con ajo	<b>Filete de pavo plancha</b>
<u>VIERNES 15</u>	Sopa de cocido	Cocido ecológico con verduras
<u>LUNES 18</u>	<b>Menestra de verduras con ajo</b>	Albóndigas de ternera en salsa con patatas
<u>MARTES 19</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	<b>Filete de pavo plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 20</u>	Tallarines boloñesa	Merluza al horno
<u>JUEVES 21</u>	Crema de calabaza	Jamoncitos de pollo en salsa
<u>VIERNES 22</u>	Arroz integral con verduritas	Bacalao a la romana
<u>LUNES 25</u>	Macarrones con tomate y queso	Platija empanada
<u>MARTES 26</u>	Puré de verduras	Hamburguesa de ternera con tomate y patatas
<u>MIÉRCOLES 27</u>	Sopa de cocido	<b>Cocido de verduras</b>
<u>JUEVES 28</u>	<b>Judías verdes con ajo</b>	<b>Filete de pavo plancha</b>
<u>VIERNES 29</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata

**IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes**





# CELIACO

## MARZO DE 2019



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>VIERNES 1</u>	Patatas con verduras	Salchichas con tomate
<u>LUNES 4</u>	Guisantes con ajo	<b>Filete de pollo a la plancha</b>
<u>MARTES 5</u>	Arroz a la milanesa	<b>Rosada en su jugo</b>
<u>MIÉRCOLES 6</u>	<b>Sopa de fideos especiales</b>	Cocido ecológico con verduras
<u>JUEVES 7</u>	Crema de calabacín con quesitos	<b>Filete de pavo plancha</b>
<u>VIERNES 8</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Tortilla de atún
<u>LUNES 11</u>	<b>Pasta especial con chorizo</b>	<b>Merluza plancha</b>
<u>MARTES 12</u>	Crema de puerros	Pollo asado con verduras y patatas
<u>MIÉRCOLES 13</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de calabacín
<u>JUEVES 14</u>	Judías verdes con ajo	<b>Cinta de lomo plancha</b>
<u>VIERNES 15</u>	<b>Sopa de fideos especiales</b>	Cocido ecológico con verduras
<u>LUNES 18</u>	Menestra de verduras con jamón	<b>Filete de pollo a la plancha</b>
<u>MARTES 19</u>	Judías pintas ecológicas con verduras	<b>Filete de pavo plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 20</u>	<b>Pasta especial a la boloñesa</b>	<b>Merluza plancha</b>
<u>JUEVES 21</u>	Crema de calabaza	Jamoncitos de pollo en salsa
<u>VIERNES 22</u>	Arroz integral con verduritas	<b>Rosada en su jugo</b>
<u>LUNES 25</u>	<b>Pasta especial con tomate y queso</b>	<b>Merluza plancha</b>
<u>MARTES 26</u>	Puré de verduras	<b>Cinta de lomo plancha</b>
<u>MIÉRCOLES 27</u>	<b>Sopa de fideos especiales</b>	Cocido madrileño
<u>JUEVES 28</u>	Judías verdes con jamón	Chuleta de Sajonia plancha con patatas
<u>VIERNES 29</u>	Lentejas ecológicas con verduras	Tortilla de patata

**IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes**

