

SCHOOL MENU

MARZO/MARCH

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
<p>Puré de verduras (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p>Boquerones fritos con arroz cocido (AOVE y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo rehogado)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Guisantes rehogados con jamón</p> <p>Bacalao a la vizcaína (tomate natural y cebolla) con patatas panaderas</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Fideuá a la marinera (almeja, gamba, calamar, pimienta verde y cebolla)</p> <p>Pollo guisado a la manzana con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y lechuga)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimienta verde)</p> <p>Tortilla de calabacín (huevo, patata y calabacín) con gajos de tomate</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
<p>Tallarines a la carbonara (beicon sin gluten, cebolla, nata, huevo y nuez mocada)</p> <p>Merluza encebollada con verduras salteadas (brócoli, coliflor, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria y nata)</p> <p>Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisante, judía verde, coliflor y champiñón)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Judías pintas con arroz (arroz, espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Tortilla francesa y queso con champiñones al ajillo (ajo y perezil)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Escalope rebozado (filete de cerdo, leche y pan) con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimienta)</p> <p>Emperador en salsa de puerros con ensalada de lechuga (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20 (CEI)
<p>Judías verdes rehogadas con jamón</p> <p>Lenguado en salsa de champiñones con ensalada de maíz (maíz, tomate y lechuga)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo rehogado)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Crema de puerros (patata, puerro y nata) con jamón salteado</p> <p>Salmón a la naranja (cebolla y zumo de naranja)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p></p> <p>SAN JOSÉ DÍA DEL PADRE</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Huevo a la plancha con pisto (tomate, pimienta, berenjena, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
<p>Espaguetis con salsa de atún (atún, cebolla y tomate)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada de remolacha (remolacha, manzana, dados de queso sin gluten y sin lactosa y dados de jamón cocido sin gluten y sin lactosa)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimienta)</p> <p>Boquerones fritos con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Crema de calabaza (patata, calabaza y nata)</p> <p>Pollo guisado con naranja y pimiento rojo (pimiento rojo, cebolla y zumo de naranja)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p>	<p>Sopa de picadillo (fideos, pollo, huevo, zanahoria, puerro y jamón serrano)</p> <p>Merluza rebozada con brócoli cocido (harina y huevo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimienta)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de espinacas (espinaca, tomate, queso fresco y nuez)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 30	MARTES/TUESDAY 31			
<p>Paella (arroz, carne de cerdo, pimienta verde y rojo y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo rebozada con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana y mahonesa)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p>Judías blancas con chorizo (espinazo de cerdo, chorizo sin gluten, cebolla, ajo y laurel)</p> <p>Tortilla francesa con judías verdes rehogadas</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>			

CONSEJO SALUDABLE

Frutas y Verduras de Temporada Marzo



Pirámide Naos



http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

