

# SCHOOL MENU MARZO/MARCH

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

LUNES/MONDAY 1	MARTES/TUESDAY 2	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 3	JUEVES/THURSDAY 4	VIERNES/FRIDAY 5
<p><b>Lentejas con arroz</b> (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p><b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con gajos de tomate</b> (orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías verdes rehogadas con jamón</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla) <b>con ensalada de remolacha</b> (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso, jamón cocido y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Carne + Lácteo</p>	<p><b>Macarrones a la boloñesa</b> (carne picada de ternera, tomate, cebolla y queso)</p> <p><b>Merluza en salsa de guisantes</b> (pimiento rojo, guisante y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Puré de verduras</b> (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p><b>Pollo guisado en pepitoria</b> (huevo, pan, cebolla y almendra) <b>con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Salmón en salsa de nata</b> (nata, cebolla y pimienta) <b>con brócoli cocido</b></p> <p><b>Fruta de temporada / Yogur</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura+ Carne magra+ Fruta</p>
LUNES/MONDAY 8	MARTES/TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12
<p><b>Crema de calabacín</b> (patata, calabacín y nata)</p> <p><b>Ternera guisada a la jardinera</b> (ternera, zanahoria, guisante, judía verde, coliflor y champiñón)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> (jamón york, tortilla y zanahoria)</p> <p><b>Emperador en salsa de tomate</b> (pimiento rojo, cebolla, zanahoria, tomate frito y nuez moscada) <b>con gajos de tomate</b> (orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura+ Carne magra+ Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guisantes rehogados con jamón</b></p> <p><b>Lenguado rebozado</b> (harina y huevo) <b>con patatas panaderas</b> (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con almejas</b> (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b> (huevo y queso) <b>con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 15	MARTES/TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18	VIERNES/FRIDAY 19
<p><b>Menestra de verduras rehogadas</b> (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p><b>Pollo guisado a la manzana</b> (manzana y cebolla) <b>con arroz cocido</b> (arroz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Bacalao en salsa verde</b> (almeja, guisante, cebolla, maicena y perejil) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura+ Carne magra+ Fruta</p>	<p><b>Espaguetis a la carbonara</b> (beicon, cebolla, nata, huevo y nuez moscada)</p> <p><b>Huevo a la plancha con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p><b>Lomo adobado a la plancha</b> (filete de lomo de cerdo) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Patatas guisadas a la marinera</b> (patata, almeja, gamba, calamar, cebolla y pimiento rojo)</p> <p><b>Boquerones fritos</b> (harina y huevo) <b>con ensalada de queso fresco y naranja</b> (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada / Yogur</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 22	MARTES/TUESDAY 23	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24	JUEVES/THURSDAY 25	VIERNES/FRIDAY 26
<p><b>Crema de zanahoria</b> (patata, zanahoria y nata)</p> <p><b>Hamburguesa mixta a la plancha</b> (ternera y cerdo) <b>con gajos de tomate</b> (orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con chorizo</b> (espinazo de cerdo, chorizo sin gluten, cebolla, ajo y laurel)</p> <p><b>Merluza encebollada</b> (cebolla y perejil) <b>con champiñones al ajillo</b> (ajo, perejil y AOV)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura+ Carne magra+ Fruta</p>	<p><b>Paella</b> (arroz, carne de pollo, pimiento verde y rojo y cebolla)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> (huevo, patata, calabacín y cebolla) <b>con ensalada de lombarda</b> (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías verdes rehogadas con tomate</b> (judías verdes, tomate natural)</p> <p><b>Salmón a la naranja</b> (cebolla y zumo de naranja) <b>con arroz cocido</b> (arroz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Huevo + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 29 (CEI)	MARTES/TUESDAY 30 (CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 31 (CEI)		
<p><b>Crema de calabaza</b> (patata, calabaza y nata)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b> (leche y pan)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías pintas con arroz</b> (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada mixta</b> (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Fideuá a la marinera</b> (almeja, gamba, calamar, pimiento verde y cebolla)</p> <p><b>Bacalao al pil pil</b> (ajo, AOVE) <b>con gajos de tomate</b> (orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>		

\*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas

## CONSEJO SALUDABLE

### Top Sources of Beta-Carotene PLANT-BASED VITAMIN A



### Pirámide Naos



[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)