

MES DE MARZO

1ª Semana: DEL 5 AL 8

	1º Plato	2º Plato	Postre
Martes 5	LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) 	MERLUZA AL HORNO 	YOGUR
Miércoles 6	ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURA (ajo, cebolla, pimiento, judía verde, coliflor, guisantes..) 	ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO 	PLÁTANO
Jueves 7	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio.) CON HUEVO COCIDO. 	FILETES RUSOS A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS 	MANZANA
Viernes 8	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA VARIADA DE YOGUR 	NARANJA O MANDARINA

2ª Semana: DEL 11 AL 15

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 11	SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y HUEVO COCIDO 	SOLLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNIGOS Y LECHUGA 	YOGUR
Martes 12	COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). 	VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAIZ 	MANZANA
Miércoles 13	FIDEUÁ DE PESCADO almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) CON VERDURAS 	TORTILLA DE PATATAS Y VERDURAS CON ENSALADA DE PEPINO 	PLÁTANO
Jueves 14	HABICHUELAS CON ARROZ Y VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) 	BACALAO AL HORNO 	MACEDONIA DE FRUTAS (pera, naranja, manzana, plátano)
Viernes 15	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento, calabaza..) 	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 	NARANJA O MANDARINA



3ª Semana: DEL 18 AL 22

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 18	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio) CON HUEVO COCIDO 	FILETES RUSOS A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS 	YOGUR
Martes 19	ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimienta, judía verde, coliflor, guisantes..) 	ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO 	PLÁTANO
Miércoles 20	LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimienta, berenjena..) 	MERLUZA AL HORNO 	KIWI
Jueves 21	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALSA DE COL Y YOGUR 	NARANJA O MANDARINA
Viernes 22	MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE Y CALABACÍN 	SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA 	MACEDONIA DE FRUTAS

4ª Semana: DEL 25 AL 29

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 25	SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y HUEVO COCIDO 	SOLLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNICOS Y LECHUGA 	YOGUR
Martes 26	COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). 	VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAIZ 	MANZANA
Miércoles 27	FIDEUÁ DE PESCADO almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) CON VERDURAS 	TORTILLA DE PATATAS Y VERDURAS CON ENSALADA DE PEPINO 	PLÁTANO
Jueves 28	HABICHUELAS CON ARROZ Y VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimienta, berenjena..) 	BACALAO AL HORNO 	MACEDONIA DE FRUTAS (pera, naranja, manzana, plátano)
Viernes 29	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta, calabaza..) 	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 	NARANJA O MANDARINA



gluten



huevos

huevos



pescado



lácteos

leche



crustáceos

crustáceo



apio

apio



moluscos

molusco



Los días que se ofrece pan integral u omega, se recuerda que contiene sésamo.

RECOMENDACIONES DE CARA AL MENÚ DE LA CENA.

Les recordamos que la composición del menú servido en la cena debe ser similar a la del menú servido en la comida, es decir:

- Patatas, cereales, arroz o pasta.
- Verduras y hortalizas.
- Carnes, pescados o huevos.
- Fruta.
- Pan.
- Agua.

Su aporte a las necesidades de energía diarias debe ser aproximadamente del 25% / 30% de la ingesta diaria.

Debe procurarse evitarse repetir los alimentos tomados ese día en el colegio.

La cena siempre ha de ser completa pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a recuperar adecuadamente la energía.

Les indicamos qué tipo de variaciones pueden hacer para decidir la cena, en función de los alimentos tomados ese día en el comedor, a modo de sugerencia.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Cereales (arroz o pastas) féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta