



MES DE MARZO

1ª Semana: DEL 2 AL 4

	1º Plato	2º Plato	Postre
Miércoles 2	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 3	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio.) CON HUEVO COCIDO. 	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA VARIADA DE YOGUR 	MANZANA
Viernes 4	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALSA DE VERDURAS (tomate, cebolla, zanahoria..) 	NARANJA O MANDARINA

2ª Semana: DEL 7 AL 11

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 7	SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y HUEVO COCIDO 	ROSADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNIGOS Y LECHUGA 	YOGUR
Martes 8	COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). 	CROQUETAS DE JAMÓN O POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA 	MANZANA
Miércoles 9	ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, guisante) 	BACALAO AL HORNO 	PLÁTANO
Jueves 10	HABICHUELAS CON ARROZ Y VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) 	TORTILLA DE PATATAS Y VERDURAS CON ENSALADA DE PEPINO 	MACEDONIA DE FRUTAS (pera, naranja, manzana, plátano)
Viernes 11	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento, calabaza..) 	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 	NARANJA O MANDARINA

3ª Semana: DEL 14 AL 18

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 14	MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE Y CALABACÍN 	SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA 	YOGUR
Martes 15	ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimiento, judía verde, coliflor, guisantes..) 	ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO 	PLÁTANO



Miércoles 16	LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) 	MERLUZA AL HORNO 	KIWI
Jueves 17	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALSA DE VERDURAS (tomate, cebolla, zanahoria..) 	NARANJA O MANDARINA
Viernes 18	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio) CON HUEVO COCIDO 	PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL Y YOGUR 	MACEDONIA DE FRUTAS

4ª Semana: DEL 21 AL 25

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 21	SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y HUEVO COCIDO 	ROSADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNICOS Y LECHUGA 	YOGUR
Martes 22	COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). 	CROQUETAS DE JAMÓN O POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ 	MANZANA
Miércoles 23	FIDEUÁ DE PESCADO almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) CON VERDURAS 	TORTILLA DE PATATAS Y VERDURAS CON ENSALADA DE PEPINO 	PLÁTANO
Jueves 24	HABICHUELAS CON ARROZ Y VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) 	BACALAO AL HORNO 	MACEDONIA DE FRUTAS (pera, naranja, manzana, plátano)
Viernes 25	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento, calabaza..) 	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 	NARANJA O MANDARINA

5ª Semana: DEL 28 AL 31

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 28	MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE Y CALABACÍN 	SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA 	YOGUR
Martes 29	ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimiento, judía verde, coliflor, guisantes..) 	ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO 	PLÁTANO



Miércoles 30	LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) 	MERLUZA AL HORNO 	KIWI
Jueves 31	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALSA DE VERDURAS (tomate, cebolla, zanahoria..) 	NARANJA O MANDARINA



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 procurar 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