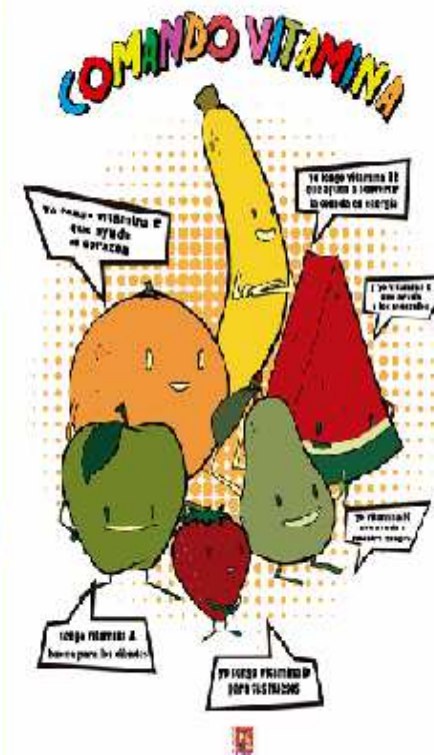




MENÚ SIN CERDO

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Macarrones al ajillo (1,3) Hamburguesa de calamar (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) con lechuga y zanahoria	Coliflor al ajoarriero Abadejo con patata y zanahoria (4) puré mahón	Garbanzos guisados Tortilla con queso (3,7) con ensalada de lechuga y maíz Yogur (7)
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Espaguetis con tomate (1,3) Hamburguesa de calamar (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14) con ensalada de lechuga y soja (6)	Patatas guisadas con arroz Merluza empanada (1,2,3,4,7,14) con zanahoria baby al vapor (12)	Guisantes salteados Pollo a la jardinera (guisa.,zanah,patata) (1,12) Yogur (7)	Arroz a la napolitana (zanah.,tomate,cebolla) Huevos revueltos con pavo (3,6)	Guiso de lentejas con patata y zanahoria Platija en salsa con verduras (1,4,12)
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema con calabaza ecológica Roty de pavo en salsa con manzana (1,6,12)	Judías pintas estofadas con zanahoria Bacalao rebozado (1,4) Rueda de tomate	Sopa de estrellas halal (1,3) Croqueta de bacalao (1,2,3,4,6,7,8,9,14) Patatas fritas Petit-suisse (7)	Risotto milanese H (7,12) Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con lechuga y zanahoria	Garbanzos guisados Tortilla de patata con cebolla (3) Rueda de tomate
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Menestra (judía verde,colif.,zanah.,guisan.) Alitas de pollo fritas (12) Aritos cebolla (1,3,7,9,10)	Fideua (específicos) (1,3) Palometa en sala con tomate (4)	Crema de alubias y verdura Bacalao rebozado (1,4) Yogur (7)	Lentejas caseras con hortalizas Tortilla francesa casera (3) con salteado de verduras	Paella de verduras Calamares a la romana (1,2,3,4,6,7,12,14) con lechuga y tomate
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Crema nicoise (jud.verdes, patata, zanah., ceb,) Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14)	Macarrones gratinados (1,3,7) Filete de gallo rebozado (1,4)	Pote Gallego (alubia, patata y verduras) San jacob de pollo al horno (1,6,7,12) con guisantes rehogados Yogur (7)	Arroz blanco con tomate frito Sartén de huevos con patatas (3)	Judías pintas estofadas con zanahoria Merluza al horno con hortalizas (4)



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.
Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.
Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

