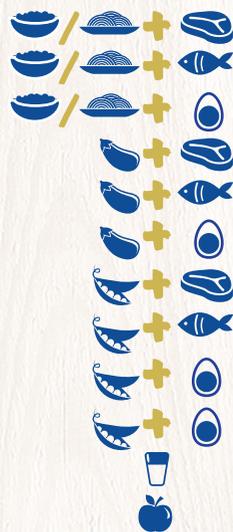


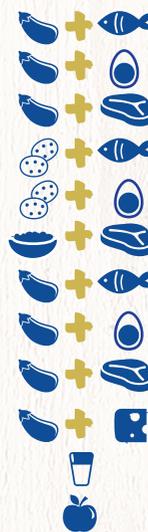
recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

Nos alimentamos en la Primavera Con la primavera también llegan las alergias.

Modificando algunos hábitos alimenticios podremos controlar mejor los síntomas de las alergias estacionales.

Recomendaciones nutricionales:

Las personas propensas a la rinitis alérgica o el asma deben aumentar en esta época el consumo de alimentos ricos en: Vitamina B, presente en las carnes magras, en las frutas y los vegetales de hoja verde; también protegen el sistema respiratorio. Vitamina C y ácido fólico (naranjas y otros cítricos, legumbres, cereales integrales y derivados, vegetales de hoja verde, ...). Es importante mantener una dieta rica en antioxidantes ya que los nutrientes podrían ayudar a paliar los síntomas.

Los frutos secos y el aceite de oliva son una rica fuente de Vitamina E, poderoso antioxidante natural que ayuda a las personas que sufren eczema. Las nueces, las almendras y los cacahuets poseen altos niveles de magnesio que, junto con el calcio, también nos protegen contra el asma y otras enfermedades pulmonares.

Ensalada de endibias y salmón ahumado con vinagreta

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/ensalada-endibias-salmon-ahumado-vinagreta-13792.html>

Crema de melón con jamón

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/sopas-cremas/crema-melon-jamon-1752.html>

10 meses causas



¡Nuestro recurso más valioso!

El 70% de la Tierra está cubierto de agua, pero sólo un 3% es agua dulce, y de ésta, la mayoría (2%) está congelada.



MENU MARZO

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU BASAL



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso (H) Variedad de lechugas Fruta de temporada	1	Garbanzos con verduras (S) Salmón a horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L) <i>Pan integral</i>	2	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	3		4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 604,5 76,2 22,5 23,9
2ª SEMANA		Espirales (G,H*) con salsa de tomate Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	8	Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt (L) <i>Pan integral</i>	9	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	10	Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Revuelto de jamón y queso (H) Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	15	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO) Yogurt (L) <i>Pan integral</i>	16	Borraja con patata Lomo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	17	Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 591,2 115,7 34,8 43,1
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno (P) Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	22	Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L) <i>Pan integral</i>	23	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	24	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 592,7 68,6 22,7 25,5
5ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Sopa de verduras (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	29	Arroz con verduras Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maíz Yogurt (L) <i>Pan integral</i>	30	Judías pintas guisadas (S) Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	31		22 de marzo	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
CONDADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MARZO

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CERDO



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada	1	Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt	2	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	3		4	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
										INFANTIL (2-6 años)	
										V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 577,8 69,4 20,72 24,92	
										PRIMARIA (7-12 años)	
										V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,3	
2ª SEMANA		Espirales con salsa de tomate Fingers de pollo Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	7	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 580,6 88,7 31,6 27,5
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energético Proteína Grasas 785,9 101,7 43,5 44,9
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 606,3 97,1 36,4 50,2
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 758,9 122,8 50,3 64,4
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 597 70,5 22,3 25,3
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 788,26 78,6 31,6 38,8
5ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energét H. de Carb Proteína Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MARZO

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN CARNE



	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada	1	Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt Yogurt	2	Crema de brócoli, ceba y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	3		4	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 602,2 73,9 21,8 25,2
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 783,4 82,6 32,8 36,4
2ª SEMANA		Espirales con salsa de tomate Fingers de pescado Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	8	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	9	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	10	VIERNES	11	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 585,6 91,4 31 27,2
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 743,8 94,7 39,8 42
3ª SEMANA	LUNES 14	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	MARTES 15	Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	MIERCOLES 16	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	JUEVES 17	VIERNES 18	Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 777,5 135,5 48,6 63,5
4ª SEMANA	LUNES 14	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	MARTES 15	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	MIERCOLES 16	Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	JUEVES 17	VIERNES 18	Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 591,5 72,8 21,5 24,4
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 790,1 85 27,5 38,7
5ª SEMANA	LUNES 21	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	MARTES 22	Sopa de verduras Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada	MIERCOLES 23	Arroz con verditas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt	JUEVES 24	VIERNES 25	Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6
6ª SEMANA	LUNES 28	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada	MARTES 29	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	MIERCOLES 30	Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt	JUEVES 31	VIERNES		ANALISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (2-6 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 591 87,3 32,8 29,5
										PRIMARIA (7-12 años)
										V. Energét H. de Cart Proteína Grasas 783,4 109 41,5 45,6

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MARZO

CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada				
2ª SEMANA		Pasta S/G con salsa de tomate Fingers de pollo Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	8	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	9	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	10	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	11	
3ª SEMANA	14	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de jamón y queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	15	Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada	16	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	17	Borrajá con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	18	Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada
4ª SEMANA	21	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	22	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	23	Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	24	Garbanzos y patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	25	Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada
5ª SEMANA	28	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	29	Sopa de verduras con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	30	Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt	31	Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL





MENU MARZO

CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada				
2ª SEMANA		Espirales con salsa de tomate Fingers de pollo Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	8	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt de soja	9	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	10	Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	11	
3ª SEMANA	14	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de champiñones Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	15	Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	16	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja	17	Borrajá con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	18	Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada
4ª SEMANA	21	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	22	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	23	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja	24	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	25	Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada
5ª SEMANA	28	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	29	Sopa de verduras con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	30	Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja	31	Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MARZO

CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN PESCADO

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4
1ª SEMANA	<p>BIENVENIDO MARZO Siente, vive, sueña...</p>		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduritas Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada				
	LUNES	7	MARTES	8	MIERCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
2ª SEMANA			Espirales con salsa de tomate Fingers de pollo Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
	LUNES	14	MARTES	15	MIERCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de jamón y queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada			
	LUNES	21	MARTES	22	MIERCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada			
	LUNES	28	MARTES	29	MIERCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES
5ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	Arroz con verduritas Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt	Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	<p>Día mundial del Agua 22 de marzo</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





MENU MARZO

CEIP MARIA ZAMBRANO



MENU SIN FRUTOS SECOS

	LUNES	MARTES	1	MIERCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4	
1ª SEMANA		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada				
2ª SEMANA		Espirales con salsa de tomate Fingers de pollo Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	8	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	9	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	10	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	11	
3ª SEMANA	14	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de jamón y queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	15	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	16	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	17	Borrajá con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	18	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada
4ª SEMANA	21	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	22	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	23	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	24	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	25	Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada
5ª SEMANA	28	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada	29	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada	30	Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt	31	Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA
Una alimentación saludable

