

MENÚ BASAL MARZO 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 -Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Bacalao al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	3 - Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón) -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	4 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate) Contiene: Legumbres -Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	5 -Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos. -Jamoncitos de pollo en pepitoria con guisantes. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	6 -Judías pintas estofadas con patata, cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y laurel. Contiene: Legumbres -Palometa a la vizcaína (tomate triturado y cebolla) con pimientos. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche.
(Kcal: 724.4 / Prot: 36.8 / H.C: 97.6 / Lípi: 20.7)	(Kcal: 771.7 / Prot: 22.4 / H.C: 101.01 / Lípi: 29.6)	(Kcal: 796.7 / Prot: 30.3 / H.C: 108 / Lípi: 27.1)	(Kcal: 752.8 / Prot: 38.4 / H.C: 101.3 / Lípi: 24.5)	(Kcal: 777.02 / Prot: 45.6 / H.C: 103.7 / Lípi: 19.9)
9 -Macarrones con tomate casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche -Merluza con ajillo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y mayonesa. Contiene: Pescado, huevo -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	10 -Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Guiso de pavo con menestra especial (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria, coliflor, tomate y laurel) Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	11 -Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	12 -Arroz con pollo y verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, tomate y brócoli) -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua Contiene: Gluten	13 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo Contiene: Legumbres -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche
(Kcal: 754.4 / Prot: 32.1 / H.C: 93.2 / Lípi: 28.1)	(Kcal: 780.8 / Prot: 39.6 / H.C: 101.2 / Lípi: 24.2)	(Kcal: 788.4 / Prot: 34.8 / H.C: 107.5 / Lípi: 24.4)	(Kcal: 770.8 / Prot: 24.7 / H.C: 100.5 / Lípi: 29.9)	(Kcal: 751.3 / Pro: 30.1 / H.C: 115.4 / Lípi: 18.8)
16 -Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	17 -Lentejas estofadas con pimientos, zanahoria, patata y chorizo. Contiene: Legumbres -Filete de caballa en aceite de oliva con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	18 -Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos. -Aguja de cerdo con pisto. -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	FESTIVO	FESTIVO
(Kcal: 768.6 / Prot: 33.6 / H.C: 102.2 / Lípi: 25.04)	(Kcal: 817.1 / Prot: 31.6 / H.C: 98.8 / Lípi: 32.8)	(Kcal: 793.8 / Prot: 28.7 / H.C: 97.5 / Lípi: 32.1)		
23 -Arroz blanco con tomate casero. -Albóndigas de ternera en salsa con champiñones. Contiene: Gluten, legumbres. -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	24 -Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: Legumbres -Palometa en salsa marinera (pimiento, cebolla, ajo y pimentón) Contiene: Gluten, pescado -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	25 -Puré de calabaza, zanahoria y puerro con aceite de oliva virgen. -Taqitos de pechuga de pollo con tomate casero. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	26 -Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten.	27 -Garbanzos guisados con verduras (patata, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y laurel) Contiene: Legumbres -Cuadrados de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y tomate. Contiene: Gluten, pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
(Kcal: 763.4 / Prot: 33.6 / H.C: 111.3 / Lípi: 22.3)	(Kcal: 802.9 / Prot: 39.9 / H.C: 118.8 / Lípi: 18.6)	(Kcal: 720.4 / Prot: 32.5 / H.C: 100.5 / Lípi: 20.9)	(Kcal: 780.9 / Prot: 21.9 / H.C: 109.2 / Lípi: 28.5)	(Kcal: 802.7 / Prot: 28.2 / H.C: 117.5 / Lípi: 24.4)
30 -Judías verdes con patata cocida y aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil) con guisantes. Contiene: Gluten, pescado, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	31 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Completo: Garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten			
(Kcal: 706.8 / Prot: 32.01 / H.C: 102.6 / Lípi: 18.7)	(Kcal: 787.7 / Prot: 32.01 / H.C: 106.74 / Lípi: 28.03)			

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.

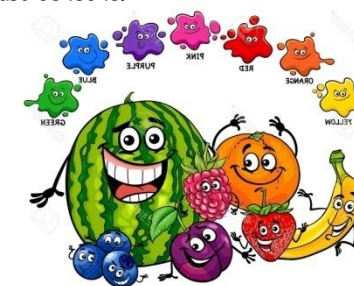
Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 -Espirales integrales con caballa y tomates cherry. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada y pan.	3 -Calabacín horneado con queso. -Pescadilla en salsa verde con guisantes. -Yogur y pan.	4 -Puré de patata con aceite de oliva virgen. -Filete de pavo a la provenzal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Fruta de temporada y pan.	5 -Ensalada mixta. -Empanada de atún. -Yogur y pan.	6 -Menestra de verduras con jamón serrano. -Salchichas de pollo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. -Fruta de temporada y pan.
9 -Guisantes con jamón. Filete de pollo con patata asada. -Fruta de temporada y pan.	10 -Arroz con setas. -Tortilla de calabacín con tomates cherry. -Yogur y pan.	11 -Sopa de ave con fideos. -Lomo de cerdo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. -Fruta de temporada y pan.	12 -Judías verdes con tomate. -Rape en salsa vasca con guisantes. -Yogur y pan.	13 -Puré de verduras con aceite de oliva virgen. -Tilapia en salsa de tomate y cebolla. -Fruta de temporada y pan.
16 -Sopa de ave con fideos. -Salmón al horno con pisto. -Fruta de temporada y pan.	17 -Ensalada mixta. -Huevos a la flamenca. -Yogur y pan.	18 -Pastel de verduras. -Ventresca de bacalao con tomate natural. -Fruta de temporada y pan.	FESTIVO	FESTIVO
23 -Ensalada mixta. -Berenjena rellena de atún. -Fruta de temporada y pan.	24 -Espinacas a la crema. -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Yogur y pan.	25 -Arroz blanco con guisantes, zanahoria y aceite de oliva virgen. -Tilapia al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. -Fruta de temporada y pan.	26 -Setas salteadas en su jugo. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y tomate. -Yogur y pan.	27 -Pizza casera de pollo con tomate, queso, aceitunas con guarnición de ensalada verde. -Fruta de temporada y pan.
30 -Arroz tres delicias. -Burger meat de ternera con lechuga y tomate. -Fruta de temporada y pan.	31 -Ensalada mixta. -Empanada de atún. -Yogur y pan.			

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.



Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.
 Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138