



MENÚ MARZO 2022

(con dietas especiales)

MENÚ MARZO 2022

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz tres delicias Albóndigas de ternera Ensalada de pepino aliñado Pan blanco, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos con garbanzos ¹ Tortilla francesa Menestra de verduras con patatas Pan blanco, agua y fruta	Macarrones integrales con tomate Gallineta en salsa de cebollas Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta	Potaje de garbanzos con calabaza ² Huevo cocido Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta
	541,24 Kcal 12,9 % P 2,9 gr. SFA 35,2 % L 0,8 gr. sal 51,9 % C 10,8gr. Azúcares	517,56 Kcal 13,9 % P 4,2 gr. SFA 21,7 % L 0,7 gr. sal 64,3 % C 14,4gr. Azúcares	434,07 Kcal 14,9 % P 2,1 gr. SFA 31,5 % L 1,1 gr. sal 53,6 % C 7,8gr. Azúcares	458,59 Kcal 16,4 % P 13,2 gr. SFA 30,0 % L 1,0 gr. sal 53,5 % C 23,0gr. Azúcares
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Patatas guisadas con verduras ³ Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y queso fresco Pan integral, agua y fruta	Lentejas con verduras ⁴ Tortilla francesa Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta	Crema de calabaza y patata Bacalao en salsa de cebollas Brócoli rehogado Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras ⁵ Pavo asado al ajillo Patatas al vapor Pan blanco, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos con garbanzos ¹ Filete de jurel al horno Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta
375,98 Kcal 9,5 % P 5,3 gr. SFA 35,2 % L 0,9 gr. sal 50,6 % C 10,8gr. Azúcares	467,55 Kcal 14,7 % P 4,7 gr. SFA 29,2 % L 0,7 gr. sal 56,1 % C 12,7gr. Azúcares	403,14 Kcal 17,7 % P 2,2 gr. SFA 37,6 % L 1,3 gr. sal 44,7 % C 11,4gr. Azúcares	559,04 Kcal 17,7 % P 2,6 gr. SFA 28,8 % L 0,8 gr. sal 53,5 % C 8,0gr. Azúcares	454,41 Kcal 17,6 % P 1,9 gr. SFA 22,5 % L 5,5 gr. sal 59,9 % C 15,6gr. Azúcares
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras ⁴ Merluza al horno Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan integral, agua y fruta	Guiso de patatas con magro de cerdo Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y queso fresco Pan blanco, agua y fruta	Espirales con salsa de tomate Gallineta en salsa de cebollas Tomate natural aliñado Pan blanco, agua y fruta	Alubias blancas con arroz Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta	Arroz con pimientos y cebolla ⁶ Tortilla de patatas con cebolla Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta
454,06 Kcal 16,5 % P 12,3 gr. SFA 32,8 % L 1,0 gr. sal 50,7 % C 10,7gr. Azúcares	429,71 Kcal 15,3 % P 5,6 gr. SFA 34,6 % L 1,0 gr. sal 50,1 % C 9,3gr. Azúcares	432,57 Kcal 16,2 % P 2,1 gr. SFA 14,7 % L 1,1 gr. sal 58,7 % C 6,0gr. Azúcares	651,60 Kcal 12,9 % P 4,4 gr. SFA 20,7 % L 0,9 gr. sal 66,4 % C 3,3gr. Azúcares	545,39 Kcal 8,0 % P 4,1 gr. SFA 30,6 % L 1,7 gr. sal 61,5 % C 6,5gr. Azúcares
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Patatas guisadas con verduras ³ Filete de jurel al horno Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y espárrago Pan integral, agua y fruta	Macarrones con tomate Tortilla francesa Menestra de verduras con patatas Pan blanco, agua y fruta	Sopa de puchero de fideos con garbanzos ¹ Filete de cinta de lomo Ensalada de pepino aliñado Pan blanco, agua y fruta	Cascote Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta	Arroz con tomate Bacalao con salsa de cebollas Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta
411,97 Kcal 14,1 % P 2,4 gr. SFA 38,3 % L 1,1 gr. sal 43,3 % C 11,9gr. Azúcares	508,36 Kcal 12,0 % P 4,2 gr. SFA 25,4 % L 0,8 gr. sal 62,6 % C 6,8gr. Azúcares	453,00 Kcal 19,2 % P 3,8 gr. SFA 26,3 % L 0,6 gr. sal 54,5 % C 15,7gr. Azúcares	526,98 Kcal 15,3 % P 4,7 gr. SFA 35,5 % L 0,8 gr. sal 49,2 % C 21,7gr. Azúcares	502,74 Kcal 12,2 % P 2,3 gr. SFA 29,7 % L 1,0 gr. sal 58,1 % C 7,0gr. Azúcares
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Lentejas con verduras ⁴ Abadejo a la plancha Guisantes salteados con cebollas Pan integral, agua y fruta	Crema de calabaza y boniato Merluza al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con boloñesa de pavo Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta	Arroz con pimientos y cebolla ⁶ Tortilla de patata con cebolla Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	
542,51 Kcal 17,7 % P 2,5 gr. SFA 29,4 % L 1,0 gr. sal 47,1 % C 12,7gr. Azúcares	420,94 Kcal 11,9 % P 2,5 gr. SFA 37,4 % L 1,1 gr. sal 50,7 % C 15,2gr. Azúcares	558,71 Kcal 19,0 % P 4,3 gr. SFA 23,7 % L 1,3 gr. sal 57,2 % C 5,1gr. Azúcares	545,89 Kcal 8,4 % P 4,1 gr. SFA 31,1 % L 1,8 gr. sal 60,6 % C 9,4gr. Azúcares	

ALÉRGICOS



MENÚ MARZO 2022 (Sin fructosa)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ARROZ SALTEADO ALBÓNDIGAS TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y YOGUR	SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR	MACARRONES CON VERDURAS SALTEADO GALLINETA CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y YOGUR	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA, PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PATATAS GUIADAS ENSALADA CON QUESO FRESCO PAN, AGUA Y YOGUR	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA JUDÍAS VERDES PAN, AGUA Y YOGUR	CREMA DE CALABACÍN BACALAO EN SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y YOGUR	ARROZ CON VERDURAS PAVO ASADO PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y YOGUR	SOPA PUCHERO CON GARBANZOS JUREL ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR	GUIZO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON QUESO PAN, AGUA Y YOGUR	MACARRONES CON VERDURAS SALTEADO GALLINETA EN SALSA ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR	ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON HUEVO PAN, AGUA Y YOGUR	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
		TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO		

MENÚ MARZO 2022 (Sin frutos secos)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ARROZ TRES DELICIAS ALBÓNDIGAS TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE GALLINETA CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA JUDÍAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA BACALAO EN SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS PAVO ASADO PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO CON GARBANZOS JUREL ENSALADA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE GALLINETA EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
		<i>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</i>		

MENÚ MARZO 2022 (Sin gluten)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ARROZ TRES DELICIAS ALBÓNDIGAS TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE GALLINETA CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA JUDÍAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA BACALAO EN SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS PAVO ASADO PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO CON GARBANZOS JUREL ENSALADA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	PASTA CON TOMATE GALLINETA EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO				

MENÚ MARZO 2022 (Sin huevo)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ARROZ TRES DELICIAS ALBÓNDIGAS TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS MUSLITO MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE GALLINETA CON SALSAS COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS BACALAO ENSALADA CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS MUSLITO POLLO JUDÍAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA BACALAO EN SALSAS BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS PAVO ASADO PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO CON GARBANZOS JUREL ENSALADA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE GALLINETA EN SALSAS TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA CINTA DE LOMO COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
<i>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</i>				

MENÚ MARZO 2022 (Sin lactosa, leche)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ARROZ TRES DELICIAS POLLO EN SALSA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE GALLINETA CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA JUDÍAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA BACALAO EN SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS PAVO ASADO PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO CON GARBANZOS JUREL ENSALADA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE GALLINETA EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
<i>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</i>				

MENÚ MARZO 2022 (Sin legumbres)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ARROZ TRES DELICIAS LOMO EN SALSA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO TORTILLA FRANCESA MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE GALLINETA CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA VERDURAS HUEVO COCIDO ENSALADA CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA JUDÍAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA BACALAO EN SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS PAVO ASADO PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO JUREL ENSALADA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
CREMA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE GALLINETA EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	VERDURAS CON CARNE ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO				

MENÚ MARZO 2022 (Sin pescado)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ARROZ TRES DELICIAS ALBÓNDIGAS TERNERA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE MUSLITO POLLO COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PATATAS GUISADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA JUDÍAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA LOMO EN SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS PAVO ASADO PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO CON GARBANZOS TORTILLA PATATA ENSALADA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE CINTA DE LOMO EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
<i>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</i>				

MENÚ MARZO 2022 (Sin PLV)

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	ARROZ TRES DELICIAS POLLO EN SALSA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA DE VERDURAS CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE GALLINETA CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA, HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA JUDÍAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA BACALAO EN SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS PAVO ASADO PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA PUCHERO CON GARBANZOS JUREL ENSALADA, MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE GALLINETA EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA TORTILLA PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28				
		<i>TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO</i>		

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

1. *Sopa de puchero*: Fideos, garbanzos, apio, puerro, zanahoria, patata y sal

2. *Potaje de garbanzos con calabaza*: Garbanzos, patata, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, calabaza, aceite, sal y pimentón

3. *Patatas guisadas con verduras*: Patatas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, guisantes, judías verdes, sal y aceite

4. *Lentejas con verduras*: Lentejas, cebolla, patata, pimiento, zanahoria, tomate, sal, aceite y pimentón

5. *Arroz con verduras*: Arroz, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes, sal y aceite

6. *Arroz con pimientos y cebolla*: Arroz, tomate triturado, cebolla, pimiento, sal y aceite

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
M1	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Chipirón plancha en salsa verde	Pan y fruta
X2	Ensalada de tomate y orégano	Merluza rebozada con rodajas de limón	Pan y fruta
J3	Sopa de arroz y pollo	Filetes de pollo a la plancha con vino blanco y champiñones	Pan y fruta
V4	Sopa de estrellitas	San Jacobos caseros con patatas fritas	Pan y piña en su jugo
L7	Espárragos con mayonesa	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga	Pan y fruta
M8	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X9	Sopa de letras	Sándwich de jamón york y queso con ensaladilla	Pan y arroz con leche
J10	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Boquerones fritos con picadillo de tomate	Pan y yogur líquido
V11	Sopa de cabello de ángel	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Pan y fruta
L14	Crema suave de berenjenas	Filete de ternera a la plancha con pimientos	Pan y fruta
M15	Sopa de picadillo	Albóndigas de mero en salsa con patatas dado	Pan y piña en su jugo
X16	Judías verdes salteadas con piñones	Tortilla de jamón serrano	Pan y fruta
J17	Patatas aliñadas con melva y huevo duro	Hamburguesa casera con queso, lechuga y cebolla	Pan y zumo de naranja
V18	Arroz con salsa de tomate	Acedias fritas con ensalada de lechuga y aceitunas	Pan y fruta
L21	Ensalada de espirales, salmón y nueces	Huevos rellenos de atún y mayonesa	Pan y yogur líquido
M22	Alcachofas salteadas con jamón	Merluza a la romana con lechuga y zanahoria rallada	Pan y yogur
X23	Patatas aliñadas con salsa alioli	Filetes de caballa con salsa de ajitos fritos	Pan y fruta
J24	Sopa de fideos con jamón york picado	Tortilla de patata con ensalada de escarola	Pan y cuajada
V25	Crema de calabacín con nueces	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L28	Pimientos asados con melva	Croquetas de jamón caseras	Pan y fruta
M29	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Filete de pollo a la plancha con zanahoria rallada	Pan y fruta
X30	Ensalada de tomate y orégano	Tortilla francesa con ajito y perejil	Pan y fruta
J31	Sopa de arroz y pollo	Albóndigas de mero en salsa con zanahorias baby	Pan y fruta

HÁBITOS SALUDABLES NATACIÓN

Indicada para personas de todas las edades, la natación es una de las actividades deportivas más completas. Con este deporte se trabajan y ejercitan los músculos, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Además, contribuye en el desarrollo de la independencia y la autoconfianza del niño.

Para los niños, los beneficios son muchos. La natación mejora sus capacidades cardiorrespiratorias, favorece su alineación postural y beneficia su coordinación muscular, desarrollando sus capacidades sensoriales y psicomotrices.

- Mejora la coordinación, el equilibrio y el conocimiento del espacio.
- Beneficioso para la condición cardiovascular, mejoran la resistencia del niño.
- Incrementa la fuerza gracias a los ejercicios musculares, favoreciendo que se produzca un temprano desarrollo de habilidades psicomotrices.
- Los ejercicios suaves, combinados con el agua a una temperatura agradable, relajan al niño y estimulan su apetito, consiguiendo que coma y duerma mejor. En consecuencia, mejorará su carácter y su comportamiento.
- Amplía la capacidad de su sistema respiratorio y la regulación adecuada a su circulación sanguínea.

