

# ÍNDICE MENÚS MARZO 2018

1.	<a href="#">Menú Marzo 18</a>	Pág. 2
2.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin carne)</a>	Pág. 3
3.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin cerdo)</a>	Pág. 4
4.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin fructosa)</a>	Pág. 5
5.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin fructosa y lactosa)</a>	Pág. 6
6.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin frutos secos)</a>	Pág. 7
7.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin gluten)</a>	Pág. 8
8.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin gluten y proteína leche)</a>	Pág. 9
9.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin huevo)</a>	Pág. 10
10.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin huevo y lactosa)</a>	Pág. 11
11.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin huevo y queso)</a>	Pág. 12
12.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin legumbres)</a>	Pág. 13
13.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin pescado)</a>	Pág. 14
14.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin proteína de la leche, lactosa...)</a>	Pág. 15
15.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Sin tomate frito)</a>	Pág. 16
16.	<a href="#">Menú Marzo 18 (Triturado)</a>	Pág. 17
17.	<a href="#">Sugerencias y consejos</a>	Pág. 18

# MENÚ MARZO 2018

			JUEVES 1			VIERNES 2								
			Sopa de puchero con fideos	Hamburguesa de ternera en salsa	Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla	Pan blanco, agua y fruta								
			664,78 Kcal	21,6 gr. L	91,4 gr. C	652,29 Kcal								
			26,3 gr. P	3,7 gr. SFA	0,4 gr. sal	25,0 gr. P								
					13,7 gr. Azúcares	3,2 gr. SFA								
						76,9 gr. C								
						242 gr. Azúcares								
LUNES 5			MARTES 6			MIÉRCOLES 7			JUEVES 8			VIERNES 9		
Patatas guisadas con magro de cerdo			Potaje de garbanzos con acelgas			Macarrones con salsa de tomate			Lentejas con verduras			Crema de verduras		
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria			Abadejo al horno con limón			Muslitos de pollo en salsa			Huevo cocido			Marrajo al horno		
Pan integral, agua y fruta			Guisantes salteados			Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz			Judías verdes salteadas			Calabacín salteado		
637,93 Kcal			653,57 Kcal			665,97 Kcal			636,94 Kcal			630,81 Kcal		
23,0 gr. P			26,7 gr. P			21,9 gr. P			23,8 gr. P			19,4 gr. P		
21,9 gr. L			24,2 gr. L			22,5 gr. L			24,6 gr. L			25,6 gr. L		
87,1 gr. C			82,3 gr. C			93,8 gr. C			78,0 gr. C			82,9 gr. C		
4,5 gr. SFA			4,1 gr. SFA			6,8 gr. SFA			3,9 gr. SFA			4,1 gr. SFA		
0,4 gr. sal			0,6 gr. sal			0,6 gr. sal			0,4 gr. sal			0,6 gr. sal		
8,4 gr. Azúcares			23,1 gr. Azúcares			18,5 gr. Azúcares			91 gr. Azúcares			152,2 gr. Azúcares		
LUNES 12			MARTES 13			MIÉRCOLES 14			JUEVES 15			VIERNES 16		
Arroz con verduras			Alubias a la jardinera			Crema de zanahorias			Casquete			Sopa de puchero con fideos		
Merluza al horno			Queso fresco de Burgos			Salmón al horno			Tortilla francesa			Albóndigas de ternera		
Zanahorias salteadas			Ensalada de romanilla y tomate			Coliflor aliñada			Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla			Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
708,78 Kcal			640,00 Kcal			644,30 Kcal			590,35 Kcal			646,85 Kcal		
24,3 gr. P			22,2 gr. P			25,2 gr. P			17,8 gr. P			26,4 gr. P		
21,0 gr. L			24,8 gr. L			26,9 gr. L			30,0 gr. L			23,8 gr. L		
105,7 gr. C			84,1 gr. C			75,2 gr. C			60,3 gr. C			81,8 gr. C		
3,4 gr. SFA			6,3 gr. SFA			4,8 gr. SFA			6,5 gr. SFA			9,1 gr. SFA		
0,6 gr. sal			0,4 gr. sal			0,6 gr. sal			0,6 gr. sal			0,6 gr. sal		
7,6 gr. Azúcares			15,6 gr. Azúcares			13,6 gr. Azúcares			15,6 gr. Azúcares			12,8 gr. Azúcares		
LUNES 19			MARTES 20			MIÉRCOLES 21			JUEVES 22			VIERNES 23		
Crema de calabacín			Espirales con salsa de tomate			Arroz cocido con tomate			Potaje de lentejas estofadas			Potaje de garbanzos con acelgas		
Cinta de lomo de cerdo en salsa			Fogonero al horno			Tortilla de patatas			Tilapia guisada en amarillo			Brócoli salteado		
Arroz pilaf salteado			Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja			Calabacines salteados			Aliño de tomates			Huevo cocido		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
684,65 Kcal			621,01 Kcal			685,99 Kcal			626,66 Kcal			620,48 Kcal		
24,3 gr. P			26,1 gr. P			15,7 gr. P			26,8 gr. P			22,8 gr. P		
21,1 gr. L			26,1 gr. L			26,2 gr. L			27,1 gr. L			25,5 gr. L		
102,2 gr. C			83,1 gr. C			96,9 gr. C			67,0 gr. C			75,0 gr. C		
5,1 gr. SFA			5,9 gr. SFA			5,2 gr. SFA			3,8 gr. SFA			3,4 gr. SFA		
0,6 gr. sal			0,6 gr. sal			0,4 gr. sal			0,6 gr. sal			0,4 gr. sal		
59 gr. Azúcares			16,4 gr. Azúcares			12,5 gr. Azúcares			13,76 gr. Azúcares			22,4 gr. Azúcares		

## ALÉRGENOS



## MENÚ MARZO 2018 (Sin carne)

			JUEVES 1		VIERNES 2				
			Sopa de puchero	Crema de verduras					
			Tortilla francesa	Salmón					
			Ensalada	Coliflor					
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Patatas guisadas		Potaje de garbanzos		Macarrones con tomate		Lentejas con verduras		Crema de verduras	
Ensalada		Abadejo		Lenguado en salsa		Huevo cocido		Marrajo	
		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz con verduras		Alubias jardinera		Crema de verduras		Casquete		Sopa de puchero de fideos	
Merluza al horno		Queso fresco		Salmón		Tortilla francesa		Merluza en salsa	
Ensalada		Ensalada		Coliflor		Ensalada		Ensalada	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Crema de verduras		Espirales con tomate		Arroz con tomate		Potaje de lentejas		Potaje de garbanzos	
Queso		Fogonero		Tortilla de patata		Tilapia		Huevo	
Arroz pilaf		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Brócoli	

## MENÚ MARZO 2018 (Sin cerdo)

			JUEVES 1		VIERNES 2				
			Sopa de puchero	Crema de verduras					
			Tortilla francesa	Salmón					
			Ensalada	Coliflor					
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Patatas guisadas		Potaje de garbanzos		Macarrones con tomate		Lentejas con verduras		Crema de verduras	
Ensalada		Abadejo		Muslito de pollo		Huevo cocido		Marrajo	
		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz con verduras		Alubias jardinera		Crema de verduras		Cascote		Sopa de puchero de fideos	
Merluza al horno		Queso fresco		Salmón		Tortilla francesa			
Ensalada		Ensalada		Coliflor		Ensalada		Ensalada	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Crema de verduras		Espirales con tomate		Arroz con tomate		Potaje de lentejas		Potaje de garbanzos	
Queso		Fogonero		Tortilla de patata		Tilapia		Huevo	
Arroz pilaf		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Brócoli	

## MENÚ MARZO 2018 (Sin fructosa)

			JUEVES 1		VIERNES 2				
			Sopa de puchero sin fruct.	Crema de verduras sin fruct.					
			Hamburguesa de ternera	Salmón					
			Ensalada	Coliflor					
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Patatas guisadas con magro		Potaje de garbanzos		Macarrones aliñados		Lentejas con verduras sin fruct		Crema de verduras sin fruct.	
Ensalada		Abadejo		Muslito de pollo		Huevo cocido		Marrajo	
		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz refrito		Alubias jardinera sin fruct.		Crema de verduras sin fruct.		Casquete sin fruct.		Sopa de puchero de fideos	
Merluza al horno		Queso fresco		Salmón		Tortilla francesa		Albóndigas	
Ensalada		Ensalada		Coliflor		Ensalada		Ensalada	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Crema de verduras sin fruct.		Ensalada de pasta		Arroz aliñado		Potaje de lentejas sin fruct.		Potaje de garbanzos	
Cinta de lomo		Fogonero		Tortilla de patata		Tilapia		Huevo	
Arroz pilaf		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Brocoli	

## MENÚ MARZO 2018 (Sin fructosa y lactosa)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Sopa de puchero sin fruct. Hamburguesa de ternera Ensalada	Crema de verduras sin fruct. Salmón Coliflor
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas con magro Ensalada	Potaje de garbanzos Abadejo Ensalada	Macarrones aliñados Muslito de pollo Ensalada	Lentejas con verduras sin fruct. Huevo cocido Ensalada	Crema de verduras sin fruct. Marrajo Ensalada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz refrito Merluza al horno Ensalada	Alubias jardinera sin fruct. Carne en salsa Ensalada	Crema de verduras sin fruct. Salmón Coliflor	Cascote sin fruct. Tortilla francesa Ensalada	Sopa de puchero de fideos Albóndigas Ensalada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras sin fruct. Cinta de lomo Arroz pilaf	Ensalada de pasta Fogonero Ensalada	Arroz aliñado Tortilla de patata Ensalada	Potaje de lentejas sin fruct. Tilapia Ensalada	Potaje de garbanzos Huevo Brocoli

## MENÚ MARZO 2018 (Sin frutos secos)

			JUEVES 1		VIERNES 2				
			Sopa de puchero	Crema de verduras					
			Hamburguesa de ternera	Salmón					
			Ensalada	Coliflor					
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Patatas guisadas con magro		Potaje de garbanzos		Macarrones con tomate		Lentejas con verduras		Crema de verduras	
Ensalada		Abadejo		Muslito de pollo		Huevo cocido		Marrajo	
		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz con verduras		Alubias jardinera		Crema de verduras		Casquete		Sopa de puchero de fideos	
Merluza al horno		Queso fresco		Salmón		Tortilla francesa		Albóndigas	
Ensalada		Ensalada		Coliflor		Ensalada		Ensalada	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Crema de verduras		Espirales con tomate		Arroz con tomate		Potaje de lentejas		Potaje de garbanzos	
Cinta de lomo		Fogonero		Tortilla de patata		Tilapia		Huevo	
Arroz pilaf		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Brócoli	

## MENÚ MARZO 2018 (Sin gluten)

			JUEVES 1		VIERNES 2				
			Sopa de puchero	Crema de verduras					
			Hamburguesa	Salmón					
			Ensalada	Coliflor					
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Patatas guisadas con magro		Potaje de garbanzos		Macarrones con tomate		Lentejas con verduras		Crema de verduras	
Ensalada		Abadejo		Muslito de pollo		Huevo cocido		Marrajo	
		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz con verduras		Alubias jardinera		Crema de verduras		Casquete		Sopa de puchero de fideos	
Merluza al horno		Queso		Salmón		Tortilla francesa		Albóndigas	
Ensalada		Ensalada		Coliflor		Ensalada		Ensalada	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Crema de verduras		Macarrones con tomate		Arroz con tomate		Potaje de lentejas		Potaje de garbanzos	
Cinta de lomo		Fogonero		Tortilla de patata		Tilapia		Huevo	
Arroz pilaf		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Brócoli	



# MENÚ MARZO 2018 (Sin gluten y proteína leche)

			JUEVES 1		VIERNES 2				
			Sopa de puchero	Crema de verduras					
			Hamburguesa	Salmón					
			Ensalada	Coliflor					
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Patatas guisadas con magro		Potaje de garbanzos		Macarrones con tomate		Lentejas con verduras		Crema de verduras	
Ensalada		Abadejo		Muslito de pollo		Huevo cocido		Marrajo	
		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz con verduras		Alubias jardinera		Crema de verduras		Casquete		Sopa de puchero de fideos	
Merluza al horno		Carne con tomate		Salmón		Tortilla francesa		Albóndigas	
Ensalada		Ensalada		Coliflor		Ensalada		Ensalada	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Crema de verduras		Macarrones con tomate		Arroz con tomate		Potaje de lentejas		Potaje de garbanzos	
Cinta de lomo		Fogonero		Tortilla de patata		Tilapia		Huevo	
Arroz pilaf		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Brócoli	

## MENÚ MARZO 2018 (Sin huevo)

			<b>JUEVES</b> 1	<b>VIERNES</b> 2
			Sopa de puchero	Crema de verduras
			Hamburguesa	Salmón
			Ensalada	Coliflor
<b>LUNES</b> 5	<b>MARTES</b> 6	<b>MIÉRCOLES</b> 7	<b>JUEVES</b> 8	<b>VIERNES</b> 9
Patatas guisadas con magro	Potaje de garbanzos	Macarrones con tomate	Lentejas con verduras	Crema de verduras
Ensalada	Abadejo	Muslito de pollo	Pollo en salsa	Marrajo
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
<b>LUNES</b> 12	<b>MARTES</b> 13	<b>MIÉRCOLES</b> 14	<b>JUEVES</b> 15	<b>VIERNES</b> 16
Arroz con verduras	Alubias jardinera	Crema de verduras	Cascote	Sopa de puchero de fideos
Merluza al horno	Queso	Salmón	Carne mechada	Albóndigas
Ensalada	Ensalada	Coliflor	Ensalada	Ensalada
<b>LUNES</b> 19	<b>MARTES</b> 20	<b>MIÉRCOLES</b> 21	<b>JUEVES</b> 22	<b>VIERNES</b> 23
Crema de verduras	Macarrones con tomate	Arroz con tomate	Potaje de lentejas	Potaje de garbanzos
Cinta de lomo	Fogonero	Carne en salsa	Tilapia	Pollo en salsa
Arroz pilaf	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Brócoli

## MENÚ MARZO 2018 (Sin huevo y lactosa)

			JUEVES 1		VIERNES 2				
			Sopa de puchero	Crema de verduras					
			Hamburguesa	Salmón					
			Ensalada	Coliflor					
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Patatas guisadas con magro		Potaje de garbanzos		Macarrones con tomate		Lentejas con verduras		Crema de verduras	
Ensalada		Abadejo		Muslito de pollo		Pollo en salsa		Marrajo	
		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz con verduras		Alubias jardinera		Crema de verduras		Casquete		Sopa de puchero de fideos	
Merluza al horno		Carne con salsa		Salmón		Carne mechada		Albóndigas	
Ensalada		Ensalada		Coliflor		Ensalada		Ensalada	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Crema de verduras		Macarrones con tomate		Arroz con tomate		Potaje de lentejas		Potaje de garbanzos	
Cinta de lomo		Fogonero		Carne en salsa		Tilapia		Pollo en salsa	
Arroz pilaf		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Brócoli	

## MENÚ MARZO 2018 (Sin huevo y queso)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Sopa de puchero	Crema de verduras
			Hamburguesa	Salmón
			Ensalada	Coliflor
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas con magro	Potaje de garbanzos	Macarrones con tomate	Lentejas con verduras	Crema de verduras
Ensalada	Abadejo	Muslito de pollo	Pollo en salsa	Marrajo
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con verduras	Alubias jardinera	Crema de verduras	Cascote	Sopa de puchero de fideos
Merluza al horno	Carne con salsa	Salmón	Carne mechada	Albóndigas
Ensalada	Ensalada	Coliflor	Ensalada	Ensalada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras	Macarrones con tomate	Arroz con tomate	Potaje de lentejas	Potaje de garbanzos
Cinta de lomo	Fogonero	Carne en salsa	Tilapia	Pollo en salsa
Arroz pilaf	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Brócoli

## MENÚ MARZO 2018 (Sin legumbres)

			JUEVES 1		VIERNES 2				
			Sopa de puchero	Crema de verduras					
			Hamburguesa de ternera	Salmón					
			Ensalada	Coliflor					
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Patatas guisadas con magro		Arroz aliñado		Macarrones con tomate		Patatas a la jardinera		Crema de verduras	
Ensalada		Abadejo		Muslito de pollo		Huevo cocido		Marrajo	
		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz refrito		Macarrones aliñados		Crema de verduras		Patatas con verduras		Sopa de puchero de fideos	
Merluza al horno		Queso fresco		Salmón		Tortilla francesa		Albóndigas	
Ensalada		Ensalada		Coliflor		Ensalada		Ensalada	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Crema de verduras		Espirales con tomate		Arroz con tomate		Patatas con carne		Sopa de fideos	
Cinta de lomo		Fogonero		Tortilla de patata		Tilapia		Huevo	
Arroz pilaf		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Brócoli	

## MENÚ MARZO 2018 (Sin pescado)

			<b>JUEVES</b> <b>1</b>	<b>VIERNES</b> <b>2</b>
			Sopa de puchero Hamburguesa Ensalada	Crema de verduras Jamoncito de pollo Coliflor
<b>LUNES</b> <b>5</b>	<b>MARTES</b> <b>6</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>7</b>	<b>JUEVES</b> <b>8</b>	<b>VIERNES</b> <b>9</b>
Patatas guisadas con magro Ensalada	Potaje de garbanzos Carne en salsa Ensalada	Macarrones con tomate Muslito de pollo Ensalada	Lentejas con verduras Huevo cocido Ensalada	Crema de verduras Queso Ensalada
<b>LUNES</b> <b>12</b>	<b>MARTES</b> <b>13</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>14</b>	<b>JUEVES</b> <b>15</b>	<b>VIERNES</b> <b>16</b>
Arroz con verduras Pollo en salsa Ensalada	Alubias jardinera Queso Ensalada	Crema de verduras Salchichas Coliflor	Cascote Tortilla francesa Ensalada	Sopa de puchero de fideos Albóndigas Ensalada
<b>LUNES</b> <b>19</b>	<b>MARTES</b> <b>20</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>21</b>	<b>JUEVES</b> <b>22</b>	<b>VIERNES</b> <b>23</b>
Crema de verduras Cinta de lomo Arroz pilaf	Macarrones con tomate Albóndigas Ensalada	Arroz con tomate Tortilla de patata Ensalada	Potaje de lentejas Carne mechada Ensalada	Potaje de garbanzos Huevo cocido Brócoli

## MENÚ MARZO 2018 (Sin proteína de la leche, lactosa...)

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Sopa de puchero	Crema de verduras
			Hamburguesa	Salmón
			Ensalada	Coliflor
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Patatas guisadas con magro	Potaje de garbanzos	Macarrones con tomate	Lentejas con verduras	Crema de verduras
Ensalada	Abadejo	Muslito de pollo	Huevo cocido	Marrajo
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con verduras	Alubias jardinera	Crema de verduras	Cascote	Sopa de puchero de fideos
Merluza al horno	Carne con tomate	Salmón	Tortilla francesa	Albóndigas
Ensalada	Ensalada	Coliflor	Ensalada	Ensalada
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Crema de verduras	Macarrones con tomate	Arroz con tomate	Potaje de lentejas	Potaje de garbanzos
Cinta de lomo	Fogonero	Tortilla de patata	Tilapia	Huevo
Arroz pilaf	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Brócoli

## MENÚ MARZO 2018 (Sin tomate frito)

			<b>JUEVES 1</b>		<b>VIERNES 2</b>				
			Sopa de puchero		Crema de verduras				
			Hamburguesa de ternera		Salmón				
			Ensalada		Coliflor				
<b>LUNES 5</b>		<b>MARTES 6</b>		<b>MIÉRCOLES 7</b>		<b>JUEVES 8</b>		<b>VIERNES 9</b>	
Patatas guisadas con magro		Potaje de garbanzos		Macarrones aliñados		Lentejas con verduras		Crema de verduras	
Ensalada		Abadejo		Muslito de pollo		Huevo cocido		Marrajo	
		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Ensalada	
<b>LUNES 12</b>		<b>MARTES 13</b>		<b>MIÉRCOLES 14</b>		<b>JUEVES 15</b>		<b>VIERNES 16</b>	
Arroz con verduras		Alubias jardinera		Crema de verduras		Casquete		Sopa de puchero de fideos	
Merluza al horno		Queso fresco		Salmón		Tortilla francesa		Albóndigas	
Ensalada		Ensalada		Coliflor		Ensalada		Ensalada	
<b>LUNES 19</b>		<b>MARTES 20</b>		<b>MIÉRCOLES 21</b>		<b>JUEVES 22</b>		<b>VIERNES 23</b>	
Crema de verduras		Ensalada de pasta		Arroz refrito		Potaje de lentejas		Potaje de garbanzos	
Cinta de lomo		Fogonero		Tortilla de patata		Tilapia		Huevo	
Arroz pilaf		Ensalada		Ensalada		Ensalada		Brócoli	



## MENÚ MARZO 2018 (Triturado)

			<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
			Sopa de puchero triturado Carne con verduras triturado	Crema de verduras Pescado con verduras triturado
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>
Patatas guisadas con magro triturado	Potaje de garbanzos triturado Abadejo con verduras triturado	Macarrones con tomate triturado Muslito de pollo con verduras triturado	Lentejas con verduras triturado Huevo cocido y verduras trituradas	Crema de verduras Marrajo con verduras triturados
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIÉRCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>	<b>VIERNES 16</b>
Arroz con verduras triturados Merluza triturada con verduras	Alubias jardinera trituradas Carne en salsa con verduras trituradas	Crema de verduras Salmón con verduras triturados	Cascote triturado Huevo con verduras trituradas	Sopa de puchero de fideos triturados Carne con verduras triturados
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIÉRCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>	<b>VIERNES 23</b>
Crema de verduras Cinta de lomo con verduras triturados	Espirales con tomate triturados Fogonero triturado con verduras	Arroz con tomate triturados Huevo con verduras trituradas	Potaje de lentejas triturados Tilapia con verduras trituradas	Potaje de garbanzos triturados Huevo con verduras trituradas

\* Todas las verduras son siempre variadas.

\*Siempre comerá yogur o compota.

# SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
J1	Crema de calabacín y cuadraditos de pan tostado	Tortilla de jamón serrano con lechuga y tomate	Pan y fruta
V2	Ensalada de arroz, verduritas y huevo cocido	Cinta de lomo a la plancha con champiñones naturales salteados	Pan y postre lácteo
L5	Puré de patatas con virutas de jamón	Tortilla de patatas con aliño de tomate y cebolla	Pan y fruta
M6	Ensalada de tomate, melva y orégano	Croquetas caseras de jamón serrano	Pan y fruta
X7	Sopa Minestrone	Filetes de caballa a la plancha	Pan y cuajada
J8	Crema de verduras	Dorada al horno con aliño de pimientos asados	Pan y fruta
V9	Ensalada de patata, huevo cocido y cebolla	Huevos rellenos con atún, mayonesa y palitos de cangrejo	Pan y fruta
L12	Crema de calabacín y quesitos	Fingers caseros de pollo	Pan y fruta
M13	Sopa de fideos	Flamenquín de ternera picada y espinacas	Pan y fruta
X14	Arroz tres delicias casero	Croquetas de pollo	Pan y yogur de frutas
J15	Sopa de verduras	Filete de pavo en salsa con verduritas	Pan y fruta
V16	Cazuelita de guisantes con jamón serrano	Mero a la parrilla	Pan y manzana asada
L19	Ensalada de pollo en trocitos y piña	Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales	Pan y fruta
M20	Sopa de letras	Revuelto de pimientos del piquillo con jamón ibérico sobre pan payés	Pan y fruta
X21	Judías verdes salteadas con piñones y pavo	Alitas de pollo fritas con salsa barbacoa	Pan y fruta
J22	Tomates al horno rellenos de arroz tres delicias	Sándwich vegetal de pan integral con espárragos y huevo cocido	Pan y fruta
V23	Champiñones al ajillo	San jacobito casero con jamón serrano y queso en lonchas	Pan y gelatina de fresa

## IMPORTANCIA DE LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER

Todos los años, millones de niños pierden días de clase por enfermedad. Se calcula que se podría reducir un gran número de estos días perdidos, si los niños se lavasen las manos con regularidad.

Por lo tanto, es muy importante enseñar a los niños la importancia de adoptar buenos hábitos de higiene de las manos, para que ellos y los de su alrededor puedan mantenerse sanos.

Una buena higiene de las manos en los niños, ayudará a prevenir la propagación de gérmenes que provoca enfermedades comunes, como los resfriados y el dolor de barriga, que pasan de casa al colegio y del colegio a casa.

Las manos transportan "gérmenes perjudiciales", llamados microorganismos o bacterias. Éstos se pueden propagar al tocar los objetos o se pueden transmitir a los demás.

Animar a los niños a lavarse las manos antes de comer en el comedor, influirá en sus hábitos a la hora de lavárselas tanto en casa como en la escuela.

