

COMEDOR ESCOLAR - MENÚ MES MARZO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		6 Ensalada Lentejas guisadas Cordon bleu de pavo al horno con tomate al horno Fruta	7 Ensalada Pasta a la napolitana Pescado al horno con calabacín Fruta	8 Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, queso y nueces)</i> Arroz a la cazuela Yogur
11	12	13	14	15
Ensalada Consomé con picadillo Butifarra con judías blancas Gelatina	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, aceitunas y atún)</i> Pollo al curry con cuscús Fruta	Ensalada Raviolis con tomate Pescado rebozado con verduritas Fruta	FESTIVO	Ensalada Crema de calabaza con picatostes Estofado de ternera con patatas Yogur
18	19	20	21	22
Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, aceitunas y surimi)</i> Macarrones a la boloñesa Fruta	Ensalada Patatas al gratén Lomo a la plancha con wok de verduras Fruta	Ensalada Escudella barrejada Pollo a la cazuela Crema catalana de San José	Ensalada Trinxat Escalopa de ternera con champiñones Yogur	Ensalada Arroz a la cubana Pescado a la meunière Macedonia
25	26	27	28	29
Ensalada Lentejas vegetarianas Hamburguesa a la plancha con aros de cebolla Fruta	Ensalada Sopa de pasta Rustido de ternera a la jardinera Flan	Ensalada Judías verdes con patatas Pollo rebozado con zanahorias Fruta	Ensalada Pasta a la carbonara Pescado al horno con pimiento y cebolla Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, manzana y sardinitas)</i> Paella Yogur

- En caso de algún imprevisto, nos veremos obligados a modificar estos menús sin previo aviso -

* Consejo nutricional: Si quieres que tu comida esté equilibrada, debes incluir 3 grupos de alimentos:
VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEÍNA

* Menús planificados por **ESPAI DE DIETÈTICA APLICADA** * **BERTA JIMÉNEZ BOVER** DIETISTA-NUTRICIONISTA

