

ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE ALUMNOS (A.F.A.)

COLEGIO ESPAÑOL MARIA MOLINER ANDORRA
SEDE DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO

- COMEDOR ESCOLAR - MENÚ MES: MARZO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, aceitunas y surimi)</i> Macarrones a la boloñesa Fruta	Ensalada Verdura tricolor Pollo empanado con champiñones Petit suis	Ensalada Sopa de pasta Tortilla de patatas con tomate frito Fruta	Ensalada Lentejas guisadas Pescado al horno con sanfaina Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, aceitunas, queso fresco y nueces)</i> Arroz a la cazuela Yogur
9	10	11	12	13
Ensalada Consomé con picadillo Butifarra con judías blancas Gelatina	Ensalada Crema de calabaza Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta	Ensalada catalana <i>(Lechuga, tomate, espárragos, aceitunas, jamón y fuet)</i> Estofado de ternera en salsa y arroz blanco Fruta	Ensalada Raviolis con tomate Pescado a la romana con dados de zanahoria salteada Fruta	Ensalada Escudella barrejada Cordon bleu de pavo con manzana Yogur
16	17	18	19	20
Ensalada completa <i>(Mesclum de lechugas, zanahoria, maíz y atún)</i> Albóndigas con cuscús Yogur	Ensalada Patatas al gratén Costilla agridulce con calabacín a la plancha Fruta	Ensalada Arroz a la cubana Pescado al horno con pimiento y cebolla Fruta	Ensalada Crema de calabacín Escalopa de ternera con tomates al horno Natillas	Ensalada Fideuá Alitas de pollo con juliana de verduras salteadas Fruta
23	24	25	26	27
Ensalada Judías verdes salteadas Salchicha a la plancha con patatas panadera Yogur	Ensalada Sopa de pasta Ternera al horno con minestrone Macedonia	Ensalada Judías blancas estofadas Barritas de pescado al horno con setas Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, remolacha, aceitunas y sardinitas)</i> Lasaña Compota	Ensalada Arroz chino Pollo a la plancha con corazones de alcachofas Fruta
30	31			
Ensalada Espaguetis a la napolitana Hamburguesa a la plancha con cebolla Fruta	Ensalada Trinxat de col Pollo a la cazuela Fruta			

SEMANA DE SKI ESCOLAR DIAS DEL 2 AL 6: INFORMAMOS QUE EXCEPCIONALMENTE EN EL TRANCURSO DE ESTA SEMANA, PUEDE HABER ALGÚN CAMBIO EN LOS MENÚS



- 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 + PROTEINA

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