



***Sugerencia del mes del Chef**
Marzo saludable

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.

SCHOOL



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6
Crema de verduras Vegetables cream	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: G	Arroz con tomate Rice with tomato	Judías verdes ecológicas rehogadas Organic green beans	Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: GH
Pavo al horno con patata Baked turkey with potato ADO: L	Lacón al horno con ensalada Baked lacon with salad	Tortilla francesa con ensalada French omelet with salad ADO: H	Pollo al chilindrón con cous cous Chilindron chicken with cous cous ADO: G	Filete de merluza rebozado con ensalada Breaded hake with salad ADO: GP
Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG
Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78	Kcal. 611 Prot. 22 Lip. 8 H.C. 87	Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94	Kcal. 724 Prot. 24 Lip. 6 H.C. 117	Kcal. 779 Prot. 28 Lip. 36 H.C. 85
9	10	11	12	13
Coliflor rehogada con ajo y pimentón Sauteed cauliflower with garlic	Estofado de judías blancas White beans stew	Arroz ecológico 3 delicias Organic rice 3 delicacies	Pasta integral con j.york y queso Pasta with ham and cheese ADO: GHLS	Crema de calabacín Zucchini cream
Salmón a la naranja con patata Orange salmon with potato	Pollo al horno con ensalada Baked chicken with salad	Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille ADO: H	Ternera picada con cebolla y pimientos Minced beef with onion, peppers ADO: L	Abadejo al limón con patata Lemon pout with potato ADO: P
Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG
Kcal. 632 Prot. 28 Lip. 66 H.C. 34	Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79	Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68	Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74	Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94
16	17	18	19	20
Judías verdes ecológicas rehogadas Organic green beans	Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: GH	Brócoli rehogado con jamón Sautéed broccoli with potatoes	Sopa de cocido Stew soup ADO: HG	Paella de verdura Vegetable paella
Merluza en salsa con patata Sauce cod with potato ADO: P	Salchichas de pavo con ensalada Turkey sausages with salad ADO: S	Cinta de lomo al ajillo con cous cous Stewed pork with cous cous ADO: G	Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew	Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H
Natillas y pan integral Custard and whole bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG
Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78	Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99	Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94
23	24	25	26	27
Pasta integral boloñesa Pasta bolognese ADO: GH	Coliflor rehogada con jamón Sauteed cauliflower with ham	Crema de verduras Vegetable cream	Alubias rojas estofadas Stewed red beans	NO LECTIVO
Salmón al horno con ensalada Baked salmon with salad ADO: P	Pollo guisado con patata Stewed chicken with potato	Huevos villarroy con ensalada Villarroy eggs with salad ADO: GHLPMS	Tilapia al horno con tomate Baked tilapia with tomato ADO: P	
Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG	
Kcal. 671 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 97	Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76	Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42	Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87	
30	31	1	2	3
NO LECTIVO	NO LECTIVO	ABRIL	ABRIL	ABRIL

Leyenda:
Kcal.: Kiloenergías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M | Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada

Aguacate, fresa, kiwi, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano y pomelo.

Verduras de temporada

Acelga, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, lombarda, endivia, escarola, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pimiento rojo, puerro y repollo.

Sugerencias para la cena



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6
Ensalada de pasta Merluza a la plancha con tomate Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Tortilla de queso Fruta o yogur	Crema de zanahoria Pollo guisado Fruta o yogur	Sopa de arroz Trucha a la navarra Fruta o yogur	Verduras asadas Fajitas de carne Fruta o yogur
9	10	11	12	13
Pasta con tomate Lomo con pimientos Fruta o yogur	Ensalada variada Huevos a la plancha con jamón Fruta o yogur	Parrillada de verduras Pollo a la plancha con patatas Fruta o yogur	Garbanzos con verduras Salmón al papillote Fruta o yogur	Sopa de arroz Pavo al horno con patata Fruta o yogur
16	17	18	19	20
Patatas a la riojana Revuelto de champiñones Fruta o yogur	Crema de verduras Tiras de ternera salteada con verduras Fruta o yogur	Arroz con tomate Huevos a la plancha Fruta o yogur	Pimientos en vinagreta Marmitako de bonito Fruta o yogur	Ensalada mixta Lubina al horno con calabaza Fruta o yogur
23	24	25	26	27
Ensalada de tomate y cebolla Tortilla de patata Fruta o yogur	Pasta salteada con verduras y soja Sepia a la plancha Fruta o yogur	Lentejas al curry Conejo al ajillo Fruta o yogur	Berenjena especiada al horno Fajitas de pollo Fruta o yogur	NO LECTIVO
30	31	1	2	3
NO LECTIVO	NO LECTIVO	ABRIL	ABRIL	ABRIL

Mes de la lectura

Descubre aventuras todos los días

Recicla ayuda al planeta



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña