



Menú MARZO

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Ensalada con queso de cabra Puré de calabacín Tortilla francesa con patatas Fruta	Ensalada variada Pasta boloñesa Pollo al horno con patatas hervidas Yogurt	Ensalada variada Lentejas Lomo con tomate Fruta	Ensalada variada Sopa de estrellas Salmón con brócoli Fruta	Ensalada con queso fresco Paella Yogurt
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Ensalada variada Arroz con tomate Huevo frito y salchicha Fruta	Ensalada variada Estofado de carne con verduras Magro con tomate y patatas fritas Yogurt	Ensalada variada Pasta carbonara Pescado con verduras Fruta	Ensalada variada Puré de verduras Tortilla de patatas con guisantes Fruta	Ensalada variada Antipasto Pizza Yogurt
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18		
Ensalada variada Estofado de pollo con verduras Varitas de merluza con zanahorias Fruta	Ensalada variada Croquetas de jamón Penne con pollo y tomate Yogurt	Ensalada variada Lasaña Pollo con judías verdes Fruta		
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Ensalada variada Crema de verduras Gnoquis con espárragos Fruta	Ensalada variada Crema de calabaza Pasta Carbonara Yogurt	Ensalada variada Estofado de alubias Hamburguesa de quinoa con patatas Fruta	Ensalada variada Puré de zanahorias Albóndigas con arroz tres delicias Fruta	Ensalada variada Nuggets Fideua de carne Yogurt
Lunes 30	Martes 31			
Ensalada variada Sopa de estrellas Dados de pescado y arroz Fruta	Ensalada variada Pinchos de pollo con guisantes Fideua de verdura Yogurt			

Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.

Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.

La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos ... siempre complementando la comida.

Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.

