

MARZO 2023



MIERCOLES 1	FIDEUA MARINERA TORTILLA FRANCESA FRUTA FRESCA	JUEVES 16	ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS SAN JACOBO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA
JUEVES 2	SOPA DE LLUVIA FLAMENQUIN ENSALADA FRUTA FRESCA	VIERNES 17	ARROZ CON VERDURITAS MERLUZA AL HORNO GUISANTES FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
VIERNES 3	MACARRONES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	MARTES 21	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS CAZON EN SALSA VERDURITAS FRUTA FRESCA
LUNES 6	LENTEJAS CON CHORIZO MEDALLONES DE MERLUZA CON SALSA DE MARISCO FRUTA FRESCA	MIERCOLES 22	CREMA DE CALABACIN Y PUERROS ALBONDIGAS EN SALSA ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
MARTES 7	ARROZ CON POLLO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA	JUEVES 23	GARBANZOS CON ESPINACAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA
MIERCOLES 8	SOPA DE ESTRELLITAS ALBONDIGAS EN SALSA VERDURITAS FRUTA FRESCA	VIERNES 24	SOPA DE LLUVIA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
JUEVES 9	COCIDO COMPLETO BAJO EN GRASAS CON SUS PRESAS ENSALADA FRUTA FRESCA	LUNES 27	ARROZ CON TOMATE LOMO ADOBADO AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA
VIERNES 10	CREMA DE CALABAZA ABADEJO EN SALSA ZANAHORAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	MARTES 28	MACARRONES CARBONARA MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES FRUTA FRESCA
LUNES 13	CODITOS BOLOGNESE LOMO ADOBADO VERDURITAS FRUTA FRESCA	MIERCOLES 29	SOPA DE PESCADO DE FIDEOS ALBONDIGAS A LA JARDINERA FRUTA FRESCA
MARTES 14	PATATAS CON CHOCOS Y CAZON TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON MAIZ FRUTA FRESCA	JUEVES 30	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA CON MAIZ FRUTA FRESCA
MIERCOLES 15	CREMA DE MENESTRA DE VERDURAS POLLO EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA	VIERNES 31	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMITO ABADEJO AL HORNO BROCOLI AL VAPOR FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

RECOMENDACIONES

LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, lafruta o un bocacidillo son una buena opcion.

LA CENA

El mejor momento del dia para tratar de completar la comida del comedor 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 purés, sopas o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodia.

Es importantisima la inclusion de la fruta en los postres. La toma de lácteos como leche o yogur no debe sustituir a la fruta.



Porque no hay mayor beneficio que la salud de nuestros hijos ...

PUEDES SOLICITAR TODA LA INFORMACION

NUTRICIONAL A:

caterdexjose@gmail.com

Tfno: 924 261 449