

CEIP Infantas Elena y Cristina

Menú mes de marzo



***Sugerencia del mes del Chef**
Menú internacional
Día de Portugal

Nuevas guarniciones.

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



Mon 26	Tue 27	Wed 28	Thu 29	Fri 1
FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO	Judías verdes con patata Sautéed green beans with potatoe Merluza al limón con lechuga y zanahoria ADO: P Baked hake in lemon sauce with salad Fruta temporada, leche, pan ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68
4	5	6	7	8
Macarrones ecológicos carbonara ADO: HLG Bio macaroni carbonara Ventresca de merluza con lechuga y zanahoria ADO: P Baked belly hake with salad Yogur, pan integral ADO: LG Yoghurt, bread Kcal. 634 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 79	Patatas guisadas con calamares ADO: POR Squid potato stew Huevos virraroy lechuga, maíz y aceitunas ADO: GLH Villaroy eggs and salad Fruta temporada, leche, pan ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 688 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 85	Menestra de verdura Vegetables stew Fte de pollo plancha con patatas ADO: P Grilled chicken breast with chips Fruta temporada, leche, pan integral ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 722 Prot. 30 Lip. 20 H.C. 94	Paella mixta ADO: POR Fish and meat paella Limanda horno con ensalada mixta ADO: P Baked limanda with salad Fruta temporada, leche, pan ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 627 Prot. 29 Lip. 17 H.C. 86	Lentejas guisadas con chorizo Lentils stew with "chorizo" Hamburguesa de ternera con lechuga y remolacha ADO: GH Veal burger with salad Fruta temporada, leche, pan ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 772 Prot. 37 Lip. 37 H.C. 74
11	12	13	14 Día de Portugal	15
Sopa de picadillo ADO: GH Egg and ham soup Tortilla de pavo con ensalada mixta ADO: HS Turkey omelette with salad Yogurt y pan integral ADO: LG Yogurt and bread Kcal. 634 Prot. 31 Lip. 24 H.C. 67	Judías blancas estofadas White beans stew Fte. de pescadilla con lechuga, zanahoria y aceitunas ADO: GHP Baked hake with sala Fruta temporada, leche, pan ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 658 Prot. 28 Lip. 13 H.C. 102	Crema de espinacas Spinach cream Albondigas en salsa con cous cous ADO: GH Meatballs in sauce with cous cous Fruta temporada, leche, pan integral ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 49 H.C. 60	Arroz a la portuguesa Portuguese style rice Bacalao a bras ADO: PH Codfish brás style Fruta temporada, leche, pan ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 615 Prot. 24 Lip. 57 H.C. 51	Judías verdes ecológicas salteadas con ajo y pimentón Sautéed green beans Ragout de pavo con patata dado Turkey stew with potato Fruta temporada, leche, pan ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 739 Prot. 37 Lip. 32 H.C. 76
18	19	20	21	22
Espaguetis integrales con verduras ADO: GH Wholemeal spaghetti with vegetables Merluza salsa marinera con calabacín y zanahoria ADO: P Baked hake with salad Yogurt y pan integral ADO: LG Yogurt and bread Kcal. 634 Prot. 31 Lip. 24 H.C. 67	Puré de calabacín ecológico Bio courgette puree Pollo asado con arroz integral ADO: P Roast chicken with rice Fruta temporada, leche, pan ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 632 Prot. 24 Lip. 34 H.C. 54	Coliflor rebozada ADO: GLPHMR Battered cauliflower Salmón al horno con lechuga y remolacha ADO: P Baked salmon with salad Fruta temporada, leche, pan integral ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68	Sopa de cocido con fideos ADO: GH Cocido soup Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo ADO: P Meat, chickpeas and vegetables stew Fruta temporada, leche, pan ADO: LG Fruit, milk, bread Kcal. 625 Prot. 27 Lip. 14 H.C. 97	VACACIONES
25	26	27	28	29
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO

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

Leyenda ADO:
Lacteo: 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
 Manzana, melocotón, melón
 plátano, sandía, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judía verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.

Sugerencias para la cena

Mon 26	Tue 27	Wed 28	Thu 29	Fri 1
FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO	FEBRERO	- Pisto - Filete rusos - Fruta
4	5	6	7	8
- Guisantes con jamón - Lomo asado - Fruta	- Sopa de estrellas - Pescado horno - Fruta	- Pasta salteada - Tortilla francesa - Fruta	- Sopa de verdura - Calamares Rebozados - Fruta	- Puré de calabacín - Croquetas caseras - Fruta
11	12	13	14	15
- Puré zanahoria - Gallo a la plancha / - Fruta	- Ensalada - Filete ternera - Fruta	- Pasta salteada - Lomo adobado - Fruta	- Pisto - Filete pollo plancha - Fruta	- Sopa de fideos - Tortilla de patata - Fruta
18	19	20	21	22
- Acelgas con patatas - Lomo plancha - Fruta y Lácteo	- Arroz blanco - Filete de merluza - Fruta	- Pisto - Tortilla de pavo - Fruta	- Ensalada variada - Gallo al horno - Fruta	VACACIONES
25	26	27	28	29
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO

Llega la primavera

Realiza actividades al aire libre

Reciclar ayuda a cuidar el planeta

