

MENÚ MARZO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Crema de puerros , patata y quinoa con picatostes	Arroz tres delicias	Sopa de ave con huevo duro	Judías verdes con patatas y sofrito de ajo y jamón	Lentejas con arroz y verduras
Hamburguesa km 0 con tomate frito natural	Pescado Blanco al horno y ensalada	Pechugas de pollo al curry	Pescado azul con verduras	Tortilla calabacín casera y ensalada
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur Villa Corona con mermelada casera y pan integral	Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 664,3 Líp.: 19,4 Prot.: 30,2 H.C.: 85,1	Kcal.: 734,9 Líp.: 32,9 Prot.: 43,6 H.C.: 62,0	Kcal.: 713,3 Líp.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5	Kcal.: 756,8 Líp.: 36,3 Prot.: 27,8 H.C.: 76,8	Kcal.: 720,8 Líp.: 27,4 Prot.: 48,1 H.C.: 60,2
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pasta integral al pesto	Brócoli con patata y sofrito de ajo, jamón	Ensalada ilustrada	Acelgas frescas km 0	Garbanzos con verduras
Pescado blanco al Orio acompañado de ensalada	Pavo guisado	Alubias con arroz chorizo y patata	Pescado azul al horno sobre verduras	Tortilla de jamón york y queso con ensalada
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur Villa Corona con fresas y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 859,1 Líp.: 38,6 Prot.: 26,9 H.C.: 98,9	Kcal.: 682,9 Líp.: 29,9 Prot.: 34,1 H.C.: 66,5	Kcal.: 748,8 Líp.: 27,1 Prot.: 39,6 H.C.: 85,7	Kcal.: 755,2 Líp.: 29,1 Prot.: 31,2 H.C.: 90,3	Kcal.: 654,7 Líp.: 30,3 Prot.: 31,1 H.C.: 60,0
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con verduras	Ensalada ilustrada	Crema de calabacín con tostones	Cocido completo (sopa, garbanzos, col y carne)	Coliflor con patatas
Pescado blanco con ajo-perejil y ensalada	Arroz con pollo y verduras	Pescado azul sobre verduras		Salchichas con tomate frito natural y ensalada
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur Villa Corona con mermelada casera y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 713,3 Líp.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5	Kcal.: 683,5 Líp.: 29,8 Prot.: 23,4 H.C.: 67,6	Kcal.: 752,3 Líp.: 24,9 Prot.: 22,0 H.C.: 104,4	Kcal.: 683,2 Líp.: 26,6 Prot.: 38,3 H.C.: 69,1	Kcal.: 745,1 Líp.: 28,2 Prot.: 28,8 H.C.: 91,6
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras con quinoa y tostones	Arroz con tomate frito casero	Cuscús de verduras	Garbanzos estofados con chorizo	Brócoli con sofrito de ajo y jamón
Pescado blanco al Orio acompañado de ensalada	Ternera km 0 asada en su jugo	Pechuga de pollo a la plancha	Pescado Azul al horno y ensalada	Huevos mollet con ensalada
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur Villa Corona con mermelada casera y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 695,5 Líp.: 27,8 Prot.: 28,3 H.C.: 72,3	Kcal.: 676,4 Líp.: 24,9 Prot.: 36,2 H.C.: 70,7	Kcal.: 728,0 Líp.: 20,7 Prot.: 35,6 H.C.: 94,0	Kcal.: 728,2 Líp.: 45,8 Prot.: 21,2 H.C.: 50,8	Kcal.: 654,3 Líp.: 29,3 Prot.: 26,3 H.C.: 65,0
LUNES 30	MARTES 31			
Ensalada ilustrada	Lentejas con verduras			
Pasta integral con boloñesa	Lomo de cerdo asado			
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral			
Kcal.: 695,5 Líp.: 27,8 Prot.: 28,3 H.C.: 72,3	Kcal.: 676,4 Líp.: 24,9 Prot.: 36,2 H.C.: 70,7			

LEGUMBRES: UN SUPERALIMENTO

Fuentes de hidratos de carbono saludables, proteínas, fibra y otros nutrientes (vitaminas B y C, ácido fólico, calcio, zinc, hierro ...) se recomienda entre dos y cuatros veces por semana. Intenaremos que los niños de nuestro comedor salgan con dos raciones semanales de lentejas, alubias, garbanzos o guisantes.

Además de sus beneficios en salud, por su capacidad para fijar nitrógeno mejoran la fertilidad del suelo y reducen la huella del carbono.

