



# MENÚS MARZO 2020

(con dietas especiales)



# ÍNDICE MENÚS MARZO 2020


1. <a href="#">Menú MARZO 2020</a> .....	Pág. 2
2. <a href="#">Menú MARZO 2020 (Sin gluten)</a> .....	Pág. 3
3. <a href="#">Menú MARZO 2020 (Sin huevo)</a> .....	Pág. 4
4. <a href="#">Menú MARZO 2020 (Sin lactosa)</a> .....	Pág. 5
5. <a href="#">Menú MARZO 2020 (Sin leguminosas)</a> .....	Pág. 6
6. <a href="#">Menú MARZO 2020 (Sin pescado)</a> .....	Pág. 7
7. <a href="#">Sugerencias y consejos</a> .....	Pág. 8

# MENÚ MARZO 2020

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Tortilla francesa Coliflor rehogada Pan blanco, agua y yogur	Lentejas con verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta
	595,70 Kcal 14,0 % P 33,5 % L 51,2 % C 5,0 gr. SFA 0,6 gr. sal 25,2gr. Azúcares	605,04 Kcal 14,8 % P 30,4 % L 54,8 % C 3,0 gr. SFA 0,4 gr. sal 14,7gr. Azúcares	597,32 Kcal 11,3 % P 36,2 % L 52,5 % C 6,7 gr. SFA 0,7 gr. sal 20,9gr. Azúcares	594,35 Kcal 16,1 % P 37,7 % L 46,2 % C 4,6 gr. SFA 0,4 gr. sal 11,3gr. Azúcares
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno Brócoli esparragado Pan integral, agua y fruta	Cocido de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta	Crema de zanahoria y patata Tilapia al horno en salsa de perejil Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta
606,08 Kcal 17,0 % P 32,8 % L 50,2 % C 4,2 gr. SFA 0,5 gr. sal 16,3gr. Azúcares	590,03 Kcal 9,8 % P 35,6 % L 54,6 % C 3,2 gr. SFA 0,6 gr. sal 26,9gr. Azúcares	593,89 Kcal 15,1 % P 33,5 % L 51,5 % C 3,4 gr. SFA 0,8 gr. sal 18,2gr. Azúcares	611,15 Kcal 13,7 % P 34,7 % L 51,6 % C 3,4 gr. SFA 2,3 gr. sal 14,8gr. Azúcares	578,91 Kcal 13,9 % P 33,7 % L 52,5 % C 3,5 gr. SFA 0,8 gr. sal 17,9gr. Azúcares
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan integral, agua y fruta	Patatas con verduras Muslitos de pollo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Sopa de arroz Bonito encebollado Judías verdes salteadas Pan blanco, agua y fruta	Alubias con verduras Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan blanco, agua y fruta	Puré de calabacín casero Salchichas de salmón Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta
588,91 Kcal 11,7 % P 35,2 % L 53,1 % C 6,9 gr. SFA 0,4 gr. sal 23,0gr. Azúcares	587,97 Kcal 12,8 % P 32,7 % L 51,5 % C 2,9 gr. SFA 0,7 gr. sal 14,8gr. Azúcares	595,27 Kcal 14,5 % P 34,1 % L 51,4 % C 4,6 gr. SFA 0,7 gr. sal 11,3gr. Azúcares	596,42 Kcal 15,9 % P 34,2 % L 49,9 % C 4,6 gr. SFA 1,5 gr. sal 11,8gr. Azúcares	588,60 Kcal 14,3 % P 36,9 % L 48,8 % C 2,9 gr. SFA 2,6 gr. sal 8,9gr. Azúcares
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con arroz Queso fresco Zanahorias aliñadas Pan integral, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Puré de verduras casero Albóndigas guisadas Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Patatas en amarillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y yogur	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahorias y maíz Pan blanco, agua y fruta
598,31 Kcal 14,6 % P 33,1 % L 50,9 % C 6,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 13,2gr. Azúcares	596,83 Kcal 16,7 % P 30,4 % L 52,8 % C 3,1 gr. SFA 0,6 gr. sal 16,0gr. Azúcares	592,77 Kcal 16,7 % P 32,7 % L 50,6 % C 2,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 13,4gr. Azúcares	587,50 Kcal 16,3 % P 35,6 % L 48,1 % C 5,0 gr. SFA 0,8 gr. sal 22,4gr. Azúcares	595,68 Kcal 12,3 % P 34,8 % L 52,9 % C 5,3 gr. SFA 0,6 gr. sal 23,7gr. Azúcares
LUNES 30	MARTES 31			
Patatas con verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan integral, agua y fruta	Arroz con tomate Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta			
594,49 Kcal 13,5 % P 32,1 % L 51,4 % C 4,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 12,0gr. Azúcares	597,57 Kcal 14,1 % P 32,3 % L 52,3 % C 4,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 11,0gr. Azúcares			



# menú MARZO 2020 (Sin gluten)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan sin gluten, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan sin gluten, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Tortilla francesa Coliflor rehogada Pan sin gluten, agua y yogur	Lentejas con verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan sin gluten, agua y fruta
	595,70 Kcal 14,0 % P 5,0 gr. SFA 33,5 % L 0,6 gr. sal 51,2 % C 252gr. Azúcares	605,04 Kcal 14,8 % P 3,0 gr. SFA 30,4 % L 0,4 gr. sal 54,8 % C 14,7gr. Azúcares	597,32 Kcal 11,3 % P 6,7 gr. SFA 36,2 % L 0,7 gr. sal 52,5 % C 209gr. Azúcares	594,35 Kcal 16,1 % P 4,6 gr. SFA 37,7 % L 0,4 gr. sal 46,2 % C 11,3gr. Azúcares
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Pasta sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno Brócoli esparragado Pan sin gluten, agua y fruta	Cocido de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan sin gluten, agua y fruta	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de salmón Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan sin gluten, agua y fruta	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan sin gluten, agua y fruta	Crema de zanahoria y patata Tilapia al horno en salsa de perejil Menestra de verduras Pan sin gluten, agua y fruta
606,67 Kcal 12,6 % P 3,7 gr. SFA 30,9 % L 1,0 gr. sal 56,5 % C 14,7gr. Azúcares	590,03 Kcal 9,8 % P 3,2 gr. SFA 35,6 % L 0,6 gr. sal 54,6 % C 26,9gr. Azúcares	522,62 Kcal 13,0 % P 4,1 gr. SFA 35,6 % L 3,0 gr. sal 51,5 % C 11,2gr. Azúcares	611,15 Kcal 13,7 % P 3,4 gr. SFA 34,7 % L 2,3 gr. sal 51,6 % C 14,8gr. Azúcares	578,91 Kcal 13,9 % P 3,5 gr. SFA 33,7 % L 0,8 gr. sal 52,5 % C 17,9gr. Azúcares
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan sin gluten, agua y fruta	Patatas con verduras Muslitos de pollo al horno Calabacines salteados Pan sin gluten, agua y fruta	Sopa de arroz Bonito encebollado Judías verdes salteadas Pan sin gluten, agua y fruta	Alubias con verduras Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan sin gluten, agua y fruta	Puré de calabacín casero Salchichas de salmón Coliflor cocida y salteada Pan sin gluten, agua y fruta
588,91 Kcal 11,7 % P 6,9 gr. SFA 35,2 % L 0,4 gr. sal 53,1 % C 230gr. Azúcares	587,97 Kcal 12,8 % P 2,9 gr. SFA 32,7 % L 0,7 gr. sal 51,5 % C 14,8gr. Azúcares	595,27 Kcal 14,5 % P 4,6 gr. SFA 34,1 % L 0,7 gr. sal 51,4 % C 11,3gr. Azúcares	596,42 Kcal 15,9 % P 4,6 gr. SFA 34,2 % L 1,5 gr. sal 49,9 % C 11,8gr. Azúcares	588,60 Kcal 14,3 % P 2,9 gr. SFA 36,9 % L 2,6 gr. sal 48,8 % C 8,9gr. Azúcares
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con arroz Queso fresco Zanahorias aliñadas Pan sin gluten, agua y fruta	Pasta sin gluten con salsa de tomate Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan sin gluten, agua y fruta	Puré de verduras casero Cinta de lomo de cerdo Patatas panaderas Pan sin gluten, agua y fruta	Patatas en amarillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan sin gluten, agua y yogur	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahorias y maíz Pan sin gluten, agua y fruta
598,31 Kcal 14,6 % P 6,0 gr. SFA 33,1 % L 1,0 gr. sal 50,9 % C 13,2gr. Azúcares	627,48 Kcal 11,8 % P 3,4 gr. SFA 30,6 % L 1,0 gr. sal 57,6 % C 14,6gr. Azúcares	576,78 Kcal 14,0 % P 4,4 gr. SFA 33,6 % L 1,2 gr. sal 52,6 % C 11,3gr. Azúcares	587,50 Kcal 16,3 % P 5,0 gr. SFA 35,6 % L 0,8 gr. sal 48,1 % C 22,4gr. Azúcares	595,68 Kcal 12,3 % P 5,3 gr. SFA 34,8 % L 0,6 gr. sal 52,9 % C 23,7gr. Azúcares
LUNES 30	MARTES 31	<b>ALÉRGENOS</b> 		
Patatas con verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan sin gluten, agua y fruta	Arroz con tomate Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan sin gluten, agua y fruta			
594,49 Kcal 13,5 % P 4,5 gr. SFA 32,1 % L 0,7 gr. sal 51,4 % C 12,0gr. Azúcares	597,57 Kcal 14,1 % P 4,5 gr. SFA 32,3 % L 0,7 gr. sal 52,3 % C 11,0gr. Azúcares			



# MENÚ MARZO 2020 (Sin huevo)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Muslitos de pollo al horno Coliflor rehogada Pan blanco, agua y yogur	Lentejas con verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta
	595,70 Kcal 14,0 % P 33,5 % L 51,2 % C 5,0 gr. SFA 0,6 gr. sal 25,2gr. Azúcares	605,04 Kcal 14,8 % P 30,4 % L 54,8 % C 3,0 gr. SFA 0,4 gr. sal 14,7gr. Azúcares	578,23 Kcal 13,6 % P 38,0 % L 48,4 % C 4,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 21,5gr. Azúcares	594,35 Kcal 16,1 % P 37,7 % L 46,2 % C 4,6 gr. SFA 0,4 gr. sal 11,3gr. Azúcares
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno Brócoli esparragado Pan integral, agua y fruta	Cocido de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Lentejas estofadas Bonito encebollado Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta	Crema de zanahoria y patata Tilapia al horno en salsa de perejil Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta
606,08 Kcal 17,0 % P 32,8 % L 50,2 % C 4,2 gr. SFA 0,5 gr. sal 16,3gr. Azúcares	590,03 Kcal 9,8 % P 35,6 % L 54,6 % C 3,2 gr. SFA 0,6 gr. sal 26,9gr. Azúcares	593,89 Kcal 15,1 % P 33,5 % L 51,5 % C 3,4 gr. SFA 0,8 gr. sal 18,2gr. Azúcares	552,34 Kcal 19,1 % P 33,6 % L 47,3 % C 3,6 gr. SFA 0,7 gr. sal 14,2gr. Azúcares	578,91 Kcal 13,9 % P 33,7 % L 52,5 % C 3,5 gr. SFA 0,8 gr. sal 17,9gr. Azúcares
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan integral, agua y fruta	Patatas con verduras Muslitos de pollo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Sopa de arroz Bonito encebollado Judías verdes salteadas Pan blanco, agua y fruta	Alubias con verduras Queso fresco Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan blanco, agua y fruta	Puré de calabacín casero Salchichas de salmón Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta
588,91 Kcal 11,7 % P 35,2 % L 53,1 % C 6,9 gr. SFA 0,4 gr. sal 23,0gr. Azúcares	587,97 Kcal 12,8 % P 32,7 % L 51,5 % C 2,9 gr. SFA 0,7 gr. sal 14,8gr. Azúcares	595,27 Kcal 14,5 % P 34,1 % L 51,4 % C 4,6 gr. SFA 0,7 gr. sal 11,3gr. Azúcares	602,65 Kcal 16,0 % P 33,3 % L 50,7 % C 5,6 gr. SFA 1,3 gr. sal 12,3gr. Azúcares	588,60 Kcal 14,3 % P 36,9 % L 48,8 % C 2,9 gr. SFA 2,6 gr. sal 8,9gr. Azúcares
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con arroz Queso fresco Zanahorias aliñadas Pan integral, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Puré de verduras casero Albóndigas guisadas Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Patatas en amarillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y yogur	Cocido de garbanzos Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahorias, maíz y atún Pan blanco, agua y fruta
598,31 Kcal 14,6 % P 33,1 % L 50,9 % C 6,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 13,2gr. Azúcares	596,83 Kcal 16,7 % P 30,4 % L 52,8 % C 3,1 gr. SFA 0,6 gr. sal 16,0gr. Azúcares	592,77 Kcal 16,7 % P 32,7 % L 50,6 % C 2,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 13,4gr. Azúcares	587,50 Kcal 16,3 % P 35,6 % L 48,1 % C 5,0 gr. SFA 0,8 gr. sal 22,4gr. Azúcares	559,23 Kcal 15,8 % P 34,8 % L 49,5 % C 3,3 gr. SFA 0,7 gr. sal 23,7gr. Azúcares
LUNES 30	MARTES 31	<div style="text-align: center;"> <b>ALÉRGENOS</b>  </div>		
Patatas con verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan integral, agua y fruta	Arroz con tomate Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta			
594,49 Kcal 13,5 % P 32,1 % L 51,4 % C 4,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 12,0gr. Azúcares	597,57 Kcal 14,1 % P 32,3 % L 52,3 % C 4,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 11,0gr. Azúcares			

# MENÚ MARZO 2020 (Sin lactosa)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Tortilla francesa Coliflor rehogada Pan blanco, agua y fruta	Lentejas con verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta
	595,70 Kcal 14,0 % P 5,0 gr. SFA 33,5 % L 0,6 gr. sal 51,2 % C 25,2 gr. Azúcares	605,04 Kcal 14,8 % P 3,0 gr. SFA 30,4 % L 0,4 gr. sal 54,8 % C 14,7 gr. Azúcares	554,18 Kcal 9,8 % P 5,2 gr. SFA 35,1 % L 0,7 gr. sal 55,1 % C 10,2 gr. Azúcares	594,35 Kcal 16,1 % P 4,6 gr. SFA 37,7 % L 0,4 gr. sal 46,2 % C 11,3 gr. Azúcares
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno Brócoli esparragado Pan integral, agua y fruta	Cocido de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta	Crema de zanahoria y patata Tilapia al horno en salsa de perejil Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta
606,08 Kcal 17,0 % P 4,2 gr. SFA 32,8 % L 0,5 gr. sal 50,2 % C 16,3 gr. Azúcares	590,03 Kcal 9,8 % P 3,2 gr. SFA 35,6 % L 0,6 gr. sal 54,6 % C 26,9 gr. Azúcares	593,89 Kcal 15,1 % P 3,4 gr. SFA 33,5 % L 0,8 gr. sal 51,5 % C 18,2 gr. Azúcares	611,15 Kcal 13,7 % P 3,4 gr. SFA 34,7 % L 2,3 gr. sal 51,6 % C 14,8 gr. Azúcares	578,91 Kcal 13,9 % P 3,5 gr. SFA 33,7 % L 0,8 gr. sal 52,5 % C 17,9 gr. Azúcares
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y bonito Pan integral, agua y fruta	Patatas con verduras Muslitos de pollo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Sopa de arroz Bonito encebollado Judías verdes salteadas Pan blanco, agua y fruta	Alubias con verduras Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan blanco, agua y fruta	Puré de calabacín casero Salchichas de salmón Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta
592,37 Kcal 14,1 % P 3,7 gr. SFA 33,3 % L 0,4 gr. sal 52,6 % C 22,8 gr. Azúcares	587,97 Kcal 12,8 % P 2,9 gr. SFA 32,7 % L 0,7 gr. sal 51,5 % C 14,8 gr. Azúcares	595,27 Kcal 14,5 % P 4,6 gr. SFA 34,1 % L 0,7 gr. sal 51,4 % C 11,3 gr. Azúcares	596,42 Kcal 15,9 % P 4,6 gr. SFA 34,2 % L 1,5 gr. sal 49,9 % C 11,8 gr. Azúcares	588,60 Kcal 14,3 % P 2,9 gr. SFA 36,9 % L 2,6 gr. sal 48,8 % C 8,9 gr. Azúcares
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con arroz Tilapia al horno en salsa de perejil Zanahorias aliñadas Pan integral, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Puré de verduras casero Cinta de lomo de cerdo Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Patatas en amarillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahorias y maíz Pan blanco, agua y fruta
614,51 Kcal 15,8 % P 4,3 gr. SFA 34,2 % L 0,6 gr. sal 48,8 % C 12,2 gr. Azúcares	596,83 Kcal 16,7 % P 3,1 gr. SFA 30,4 % L 0,6 gr. sal 52,8 % C 16,0 gr. Azúcares	575,95 Kcal 16,0 % P 4,4 gr. SFA 33,9 % L 0,8 gr. sal 50,1 % C 11,3 gr. Azúcares	566,57 Kcal 14,8 % P 3,8 gr. SFA 36,4 % L 0,6 gr. sal 48,8 % C 13,4 gr. Azúcares	595,68 Kcal 12,3 % P 5,3 gr. SFA 34,8 % L 0,6 gr. sal 52,9 % C 23,7 gr. Azúcares
LUNES 30	MARTES 31			
Patatas con verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan integral, agua y fruta	Arroz con tomate Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta			
594,49 Kcal 13,5 % P 4,5 gr. SFA 32,1 % L 0,7 gr. sal 51,4 % C 12,0 gr. Azúcares	597,57 Kcal 14,1 % P 4,5 gr. SFA 32,3 % L 0,7 gr. sal 52,3 % C 11,0 gr. Azúcares			




# MENÚ MARZO 2020 (Sin leguminosas)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Huevo cocido Coliflor rehogada Pan blanco, agua y yogur	Puré de verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta
	595,70 Kcal 14,0 % P 33,5 % L 51,2 % C 5,0 gr. SFA 0,6 gr. sal 25,2gr. Azúcares	605,04 Kcal 14,8 % P 30,4 % L 54,8 % C 3,0 gr. SFA 0,4 gr. sal 14,7gr. Azúcares	566,56 Kcal 14,1 % P 36,9 % L 49,0 % C 5,5 gr. SFA 1,3 gr. sal 21,5gr. Azúcares	545,33 Kcal 14,5 % P 37,5 % L 48,0 % C 4,2 gr. SFA 0,6 gr. sal 11,8gr. Azúcares
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Coditos con salsa de tomate Abadejo al horno Brócoli esparragado Pan integral, agua y fruta	Patatas con carne Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Sopa de fideos Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Sopa de arroz Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta	Crema de zanahoria y patata Tilapia al horno en salsa de perejil Coliflor rehogada Pan blanco, agua y fruta
606,08 Kcal 17,0 % P 32,8 % L 50,2 % C 4,2 gr. SFA 0,5 gr. sal 16,3gr. Azúcares	612,65 Kcal 13,1 % P 33,5 % L 53,4 % C 3,4 gr. SFA 0,8 gr. sal 14,9gr. Azúcares	570,02 Kcal 14,8 % P 35,5 % L 49,7 % C 3,3 gr. SFA 0,7 gr. sal 12,3gr. Azúcares	611,15 Kcal 13,7 % P 34,7 % L 51,6 % C 3,4 gr. SFA 2,3 gr. sal 14,8gr. Azúcares	605,46 Kcal 13,4 % P 35,6 % L 51,0 % C 3,8 gr. SFA 0,8 gr. sal 18,2gr. Azúcares
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz con tomate Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan integral, agua y fruta	Patatas con verduras Muslitos de pollo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Bonito encebollado Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Ensalada de lechuga, maíz, tomate, bonito y pepino Pan blanco, agua y fruta	Puré de calabacín casero Salchichas de salmón Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta
618,58 Kcal 9,8 % P 32,1 % L 58,1 % C 6,2 gr. SFA 0,7 gr. sal 11,6gr. Azúcares	587,97 Kcal 12,8 % P 32,7 % L 51,5 % C 2,9 gr. SFA 0,7 gr. sal 14,8gr. Azúcares	577,29 Kcal 14,4 % P 31,8 % L 52,4 % C 3,4 gr. SFA 0,7 gr. sal 9,3gr. Azúcares	632,76 Kcal 12,7 % P 29,7 % L 57,5 % C 3,2 gr. SFA 1,0 gr. sal 12,6gr. Azúcares	588,60 Kcal 14,3 % P 36,9 % L 48,8 % C 2,9 gr. SFA 2,6 gr. sal 8,9gr. Azúcares
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz con verduras Queso fresco Zanahorias aliñadas Pan integral, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Puré de verduras casero Cinta de lomo de cerdo Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Patatas en amarillo Abadejo al horno Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y yogur	Crema de boniato y calabaza Tilapia al horno en salsa de perejil Ensalada de lechuga, zanahorias y maíz Pan blanco, agua y fruta
595,21 Kcal 11,5 % P 35,4 % L 51,7 % C 5,9 gr. SFA 0,9 gr. sal 11,1gr. Azúcares	596,83 Kcal 16,7 % P 30,4 % L 52,8 % C 3,1 gr. SFA 0,6 gr. sal 16,0gr. Azúcares	557,97 Kcal 16,5 % P 31,8 % L 51,7 % C 4,1 gr. SFA 0,7 gr. sal 11,3gr. Azúcares	587,50 Kcal 16,3 % P 35,6 % L 48,1 % C 5,0 gr. SFA 0,8 gr. sal 22,4gr. Azúcares	556,28 Kcal 13,6 % P 33,4 % L 53,1 % C 3,1 gr. SFA 0,6 gr. sal 19,4gr. Azúcares
LUNES 30	MARTES 31	<b>ALÉRGENOS</b> 		
Patatas con verduras Salmón al horno Calabacines salteados Pan integral, agua y fruta	Arroz con tomate Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta			
594,49 Kcal 13,5 % P 32,1 % L 51,4 % C 4,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 12,0gr. Azúcares	597,57 Kcal 14,1 % P 32,3 % L 52,3 % C 4,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 11,0gr. Azúcares			



# MENÚ MARZO 2020 (Sin pescado)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	Crema de boniato y calabaza Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Arroz con verduras Muslitos de pollo al horno Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Patatas guisadas en amarillo Tortilla francesa Coliflor rehogada Pan blanco, agua y yogur	Lentejas con verduras Huevo cocido Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta
	595,70 Kcal 14,0 % P 33,5 % L 51,2 % C 5,0 gr. SFA 0,6 gr. sal 252gr. Azúcares	615,52 Kcal 11,0 % P 35,0 % L 54,0 % C 3,4 gr. SFA 0,3 gr. sal 146gr. Azúcares	597,32 Kcal 11,3 % P 36,2 % L 52,5 % C 6,7 gr. SFA 0,7 gr. sal 209gr. Azúcares	553,48 Kcal 16,2 % P 34,1 % L 49,7 % C 4,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 120gr. Azúcares
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Coditos con salsa de tomate Tortilla francesa Brócoli esparragado Pan integral, agua y fruta	Cocido de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta	Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Pan blanco, agua y fruta	Crema de zanahoria y patata Cinta de lomo de cerdo Menestra de verduras Pan blanco, agua y fruta
607,17 Kcal 12,1 % P 32,5 % L 55,4 % C 5,8 gr. SFA 0,6 gr. sal 157gr. Azúcares	590,03 Kcal 9,8 % P 35,6 % L 54,6 % C 3,2 gr. SFA 0,6 gr. sal 269gr. Azúcares	593,89 Kcal 15,1 % P 33,5 % L 51,5 % C 3,4 gr. SFA 0,8 gr. sal 182gr. Azúcares	611,15 Kcal 13,7 % P 34,7 % L 51,6 % C 3,4 gr. SFA 2,3 gr. sal 148gr. Azúcares	571,67 Kcal 15,4 % P 32,2 % L 52,3 % C 4,6 gr. SFA 0,9 gr. sal 177gr. Azúcares
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Cascote Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco Pan integral, agua y fruta	Patatas con verduras Muslitos de pollo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Sopa de arroz Tortilla francesa Judías verdes salteadas Pan blanco, agua y fruta	Alubias con verduras Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, tomate y pepino Pan blanco, agua y fruta	Puré de calabacín casero Albóndigas guisadas Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta
588,91 Kcal 11,7 % P 35,2 % L 53,1 % C 6,9 gr. SFA 0,4 gr. sal 230gr. Azúcares	587,97 Kcal 12,8 % P 32,7 % L 51,5 % C 2,9 gr. SFA 0,7 gr. sal 148gr. Azúcares	591,93 Kcal 9,6 % P 33,0 % L 57,4 % C 6,1 gr. SFA 0,5 gr. sal 108gr. Azúcares	585,27 Kcal 14,6 % P 34,6 % L 50,8 % C 4,5 gr. SFA 1,4 gr. sal 1187gr. Azúcares	595,28 Kcal 14,9 % P 35,8 % L 49,3 % C 2,5 gr. SFA 0,9 gr. sal 109gr. Azúcares
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas con arroz Queso fresco Zanahorias aliñadas Pan integral, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Huevo cocido Aliño de tomate natural y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Puré de verduras casero Albóndigas guisadas Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta	Patatas en amarillo Cinta de lomo de cerdo Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y yogur	Cocido de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahorias y maíz Pan blanco, agua y fruta
598,31 Kcal 14,6 % P 33,1 % L 50,9 % C 6,0 gr. SFA 1,0 gr. sal 132gr. Azúcares	574,28 Kcal 13,8 % P 32,1 % L 54,1 % C 4,2 gr. SFA 1,0 gr. sal 159gr. Azúcares	592,77 Kcal 16,7 % P 32,7 % L 50,6 % C 2,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 134gr. Azúcares	590,59 Kcal 16,2 % P 37,1 % L 46,7 % C 6,1 gr. SFA 0,9 gr. sal 218gr. Azúcares	595,68 Kcal 12,3 % P 34,8 % L 52,9 % C 5,3 gr. SFA 0,6 gr. sal 237gr. Azúcares
LUNES 30	MARTES 31	<div style="text-align: center;"> <b>ALÉRGENOS</b>   </div>		
Patatas con verduras Tortilla francesa Calabacines salteados Pan integral, agua y fruta	Arroz con tomate Cinta de lomo de cerdo Zanahoria cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta			
602,36 Kcal 10,2 % P 30,1 % L 56,8 % C 5,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 121gr. Azúcares	597,57 Kcal 14,1 % P 32,3 % L 52,3 % C 4,5 gr. SFA 0,7 gr. sal 110gr. Azúcares			



# SUGERENCIAS Y CONSEJOS

## SUGERENCIA DÍA NO LCTIVO

### 2 DE MARZO

Potaje de alubias con verduras

Queso fresco

Ensalada de lechuga, judías verdes  
mungo, zanahorias y maíz

Pan blanco, agua y fruta



607,05 Kcal

15,8 % P      34,0 % L      50,2 % C  
5,7 gr. SFA      1,2 gr. sal      136 gr. Azúcares

## SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L2	Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno	Croquetas caseras de pollo	Pan y fruta
M3	Sopa de picadillo	Chipirón plancha en salsa verde	Pan y piña en su jugo
X4	Crema de calabaza, quesitos y nueces picadas	Huevos cocidos y gratinados al horno con tiritas de jamón ibérico	Pan y fruta
J5	Arroz tres delicias casero	Filete de solomillo a la plancha con salsa mozárabe	Pan y fruta
V6	Ensalada de judías verdes, atún, cebolla y huevo cocido	Pechuga de pollo a la parrilla con salteados de pimientos	Pan y fruta
L9	Alcachofas salteadas con jamón	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y fruta
M10	Ensalada de tomate, melva y orégano	Pollo plancha con patatas	Pan y fruta
X11	Ensalada de pasta y salmón	Calamares fritos con lechuga y maíz	Pan y yogur de frutas
J12	Crema de calabacín casera	Chuleta de cerdo a la plancha	Pan y fruta
V13	Ensalada de rúcula con nueces y queso de cabra	Pizza casera vegetal con alcachofas	Pan y yogur de trocitos
L16	Judías verdes con piñones y jamón serrano	Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales	Pan y fruta
M17	Crema de champiñones con pan tostado	Rollitos de jamón york, rellenos con ensaladilla	Pan y macedonia de frutas
X18	Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogur	Pechuga villaroy con salsa de tomate casera y zanahoria rayada	Pan y fruta
J19	Crema suave de berenjenas	Gulas salteadas con ajo y huevo frito	Pan y fruta
V20	Tomate aliñado con sal, ajo picado y orégano	Hamburguesa casera en pan de hamburguesa con patatas fritas	Pan y gelatina de fresa
L23	Patatas aliñadas	Croquetas caseras de pollo	Pan y fruta
M24	Ensalada de manzana y nueces	Huevos cocidos y gratinados al horno con tiritas de jamón ibérico	Pan y piña en su jugo
X25	Ensalada de pasta con aceitunas negras y maíz	Acedias a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	Pan y fruta
J26	Arroz tres delicias casero	Tortilla de espinacas y gambas	Pan y fruta
V27	Ensalada de judías verdes, atún, cebolla y huevo cocido	Pechuga de pollo a la parrilla con salteados de pimientos	Pan y fruta
L30	Alcachofas salteadas con jamón	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y cuajada
M31	Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogur	Filetes de lenguado con salsa de naranja	Pan y piña en su jugo

## HÁBITOS DE HIGIENE DIARIA

**Disponer de todos los útiles necesarios:** Es el primer paso para acostumbrar al niño a usarlos. Han de disponer de su propio cepillo y pasta de dientes, peine, toallas y sentirse responsable de ellos.

**Lavado de manos y uñas:** Las manos son uno de los vehículos más importantes de transmisión de infecciones. Deben lavarse antes de manipular alimentos y comer y después de tocar animales o antes y después de ir al baño. Esto último muy importante.

**Ducha o baño diario:** Establecer una rutina. Es preferible hacerlo por la noche, antes de la cena.

**Cabello:** No es necesario lavarse el pelo cada día, pero sí llevarlo aseado. Es muy importante que aprendan a lavárselo y enjuagárselo ellos mismos.

**Dientes:** Cepillarse los dientes después de cada comida es un hábito fundamental que han de aprender, para prevenir caries, mal aliento y posibles enfermedades.

**Higiene en el WC:** Los niños han de aprender a limpiarse bien, son parte del cuerpo que requieren especial atención. Después de usar el WC, hay que lavarse las manos con agua y jabón para evitar enfermedades infecciosas.

