



MENÚ MARZO 2023

MENÚ MARZO 2023

				MIÉRCOLES 1			JUEVES 2			VIERNES 3		
				Crema de zanahoria y patata ¹			Patatas guisadas con menestra ²			Macarrones integrales con tomate ³		
				Hamburguesa de ternera al horno			Huevo cocido			Tortilla de patata y calabacín		
				Ensalada de lombarda, cebolla y zanahoria			Judías verdes al ajillo			Tomate natural aliñado		
				Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
				472,19 Kcal			372,66 Kcal			480,80 Kcal		
				14,2 % P 2,3 gr. SFA			14,3 % P 3,2 gr. SFA			11,3 % P 2,7 gr. SFA		
				24,3 % L 1,0 gr. sal			28,3 % L 1,1 gr. sal			34,3 % L 1,5 gr. sal		
				61,5 % C 20,6 gr. Azúcares			55,2 % C 8,8 gr. Azúcares			54,5 % C 11,3 gr. Azúcares		
LUNES 6				MARTES 7			MIÉRCOLES 8			JUEVES 9		
Arroz tres delicias ⁴				Potaje de garbanzos con calabaza ⁵			Crema de calabaza, calabacín y boniato ⁶			Lentejas con verduras ⁷		
Filete de cinta de lomo plancha				Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido			Lomo de bacalao en salsa de cebolla			Tortilla francesa		
Zanahoria aliñada				Pan blanco, agua y fruta			Tomate natural aliñado			Calabacines salteados		
Pan 30% integral, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
554,26 Kcal				466,18 Kcal			387,90 Kcal			501,86 Kcal		
13,1 % P 4,8 gr. SFA				15,1 % P 4,1 gr. SFA			14,3 % P 2,5 gr. SFA			13,6 % P 4,7 gr. SFA		
30,7 % L 1,0 gr. sal				29,7 % L 0,9 gr. sal			38,7 % L 2,1 gr. sal			30,9 % L 0,8 gr. sal		
55,0 % C 8,0 gr. Azúcares				55,1 % C 16,4 gr. Azúcares			47,0 % C 12,6 gr. Azúcares			55,5 % C 10,3 gr. Azúcares		
LUNES 13				MARTES 14			MIÉRCOLES 15			JUEVES 16		
Sopa de puchero con pasta ⁹				Guiso de patatas en amarillo ¹⁰			Coditos con tomate ¹¹			Arroz con magro de cerdo ¹²		
Filete de jurel a la plancha				Huevo cocido			Lomo de merluza con cebolla			Ensalada de tomate, queso fresco y orégano con vinagreta		
Ensalada de lombarda, cebolla y zanahoria				Ensalada de pepino aliñado			Coliflor aliñada			Alubias con arroz y verduras ¹³		
Pan 30% integral, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Tortilla de patatas sin cebolla		
Pan 30% integral, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria		
Pan 30% integral, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
428,69 Kcal				423,38 Kcal			441,60 Kcal			471,49 Kcal		
19,9 % P 2,2 gr. SFA				14,0 % P 3,5 gr. SFA			19,6 % P 1,5 gr. SFA			12,2 % P 2,1 gr. SFA		
18,3 % L 8,3 gr. sal				33,9 % L 1,2 gr. sal			10,8 % L 1,1 gr. sal			28,3 % L 0,6 gr. sal		
61,8 % C 15,6 gr. Azúcares				52,1 % C 11,3 gr. Azúcares			66,4 % C 7,5 gr. Azúcares			59,4 % C 9,0 gr. Azúcares		

- Crema de zanahoria y patata: Patata, zanahoria y cebolla
- Patatas guisadas con menestra: Patata, tomate y menestra
- Macarrones integrales con tomate: Macarrones integrales, pimiento, cebolla y tomate
- Arroz tres delicias: Arroz, zanahoria, guisantes y tortilla francesa
- Potaje de garbanzos con calabaza: Garbanzos, tomate, cebolla, pimiento, patata, zanahoria y calabaza
- Crema de calabaza, calabacín y boniato: Calabaza, calabacín, boniato y cebolla
- Lentejas con verduras: Lentejas, tomate, cebolla, zanahoria, patata, ajo y pimiento
- Crema de calabacín y boniato: Calabaza, boniato y cebolla
- Sopa de puchero con pasta: Garbanzos, fideos, puerros, apio y zanahoria
- Guiso de patatas en amarillo: Patata, cebolla, pimiento y tomate
- Coditos con tomate: Coditos, pimiento y cebolla
- Arroz con magro de cerdo: Arroz, cebolla, pimiento, tomate y paleta de cerdo
- Alubias con arroz y verduras: Alubias, tomate, cebolla, pimiento, patata y zanahoria

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO



MARZO 2023 (Sin fructosa)

		MIÉRCOLES 1 Crema de calabacín Hamburguesa de ternera Ensalada PAN, AGUA Y YOGUR	JUEVES 2 Patatas guisadas con menestra Huevo cocido Judías verdes PAN, AGUA Y YOGUR	VIERNES 3 Macarrones con sofrito de verduras Tortilla patata y calabacín Calabacines PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 6 Arroz delicias Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y YOGUR	MARTES 7 Potaje de garbanzos con calabaza Ensalada con huevo PAN, AGUA Y YOGUR	MIÉRCOLES 8 Crema de calabacín Bacalao en salsa de cebolla Ensalada PAN, AGUA Y YOGUR	JUEVES 9 Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacines salteados PAN, AGUA Y YOGUR	VIERNES 10 Crema de calabacín Tilapia con ajo Patatas panaderas PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 13 Sopa de puchero con pasta Jurel a la plancha Ensalada PAN, AGUA Y YOGUR	MARTES 14 Guiso de patatas Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y YOGUR	MIÉRCOLES 15 Coditos con sofrito de verduras Merluza al horno Coliflor aliñada PAN, AGUA Y YOGUR	JUEVES 16 Arroz con magro Bonito y queso fresco con orégano PAN, AGUA Y YOGUR	VIERNES 17 Alubias con arroz Tortilla patatas sin cebolla Ensalada PAN, AGUA Y YOGUR
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 27	MARTES 28			

MARZO 2023 (Sin frutos secos)

		MIÉRCOLES 1 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera Ensalada con cebolla, zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 2 Patatas guisadas con menestra Huevo cocido Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 3 Macarrones con tomate Tortilla patata y calabacín Tomate natural PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 6 Arroz 3 delicias Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 7 Potaje de garbanzos con calabaza Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 8 Crema de calabaza, calabacín y boniato Bacalao en salsa de cebolla Tomate natural aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 9 Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 10 Crema de calabaza y boniato Tilapia con ajo Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13 Sopa de puchero con pasta Jurel a la plancha Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 14 Guiso de patatas en amarillo Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 15 Coditos con tomate Merluza al horno Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 16 Arroz con magro Ensalada de tomate y queso fresco con orégano PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 17 Alubias con arroz Tortilla patatas sin cebolla Ensalada con tomate, cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 27	MARTES 28			

MARZO 2023 (Sin gluten)

		MIÉRCOLES 1 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera Ensalada con cebolla, zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 2 Patatas guisadas con menestra Huevo cocido Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 3 Macarrones con tomate Tortilla patata y calabacín Tomate natural PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 6 Arroz 3 delicias Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 7 Potaje de garbanzos con calabaza Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 8 Crema de calabaza, calabacín y boniato Bacalao en salsa de cebolla Tomate natural aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 9 Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 10 Crema de calabaza y boniato Tilapia con ajo Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13 Sopa de puchero con pasta Jurel a la plancha Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 14 Guiso de patatas en amarillo Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 15 Coditos con tomate Merluza al horno Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 16 Arroz con magro Ensalada de tomate y queso fresco con orégano PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 17 Alubias con arroz Tortilla patatas sin cebolla Ensalada con tomate, cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 27	MARTES 28			

MARZO 2023 (Sin huevo)

		MIÉRCOLES 1 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera Ensalada con cebolla, zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 2 Patatas guisadas con menestra Lomo en salsa Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 3 Macarrones con tomate Bonito Tomate natural PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 6 Arroz 3 delicias Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 7 Potaje de garbanzos con calabaza Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y bonito PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 8 Crema de calabaza, calabacín y boniato Bacalao en salsa de cebolla Tomate natural aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 9 Lentejas con verduras Burger Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 10 Crema de calabaza y boniato Tilapia con ajo Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13 Sopa de puchero con pasta Jurel a la plancha Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 14 Guiso de patatas en amarillo Muslito pollo Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 15 Coditos con tomate Merluza al horno Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 16 Arroz con magro Ensalada de tomate y queso fresco con orégano PAN,AGUA Y FRUTA	VIERNES 17 Alubias con arroz Carne en salsa Ensalada con tomate, cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 27	MARTES 28			

MARZO 2023 (Sin lactosa, leche...)

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera Ensalada con cebolla, zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas con menestra Huevo cocido Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate Tortilla patata y calabacín Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz 3 delicias Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	Potaje de garbanzos con calabaza Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza, calabacín y boniato Bacalao en salsa de cebolla Tomate natural aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza y boniato Tilapia con ajo Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa de puchero con pasta Jurel a la plancha Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas en amarillo Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Coditos con tomate Merluza al horno Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con magro Ensalada de tomate y bonito con orégano PAN, AGUA Y FRUTA	Alubias con arroz Tortilla patatas sin cebolla Ensalada con tomate, cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 27	MARTES 28			

MARZO 2023 (Sin legumbres)

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera Ensalada con cebolla, zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas con menestra Huevo cocido Calabacines PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate Tortilla patata y calabacín Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz delicias Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza, calabacín y boniato Bacalao en salsa de cebolla Tomate natural aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Pasta con tomate Tortilla francesa Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza y boniato Tilapia con ajo Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa de puchero con pasta Jurel a la plancha Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas en amarillo Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Coditos con tomate Merluza al horno Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con magro Ensalada de tomate y queso fresco con orégano PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de verduras Tortilla patatas sin cebolla Ensalada con tomate, cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 27	MARTES 28			

MARZO 2023 (Sin pescado)

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera Ensalada con cebolla, zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Patatas guisadas con menestra Huevo cocido Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	Macarrones con tomate Tortilla patata y calabacín Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz 3 delicias Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	Potaje de garbanzos con calabaza Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza, calabacín y boniato Burger Tomate natural aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	Crema de calabaza y boniato Carne en salsa Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa de puchero con pasta Queso fresco Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	Guiso de patatas en amarillo Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	Coditos con tomate Muslito de pollo Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	Arroz con magro Ensalada de tomate y queso fresco con orégano PAN, AGUA Y FRUTA	Alubias con arroz Tortilla patatas sin cebolla Ensalada con tomate, cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 27	MARTES 28			

MARZO 2023 (Sin proteína leche vaca)

		MIÉRCOLES 1 Crema de zanahorias Lomo en salsa Ensalada con cebolla, zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 2 Patatas guisadas con menestra Huevo cocido Judías verdes PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 3 Macarrones con tomate Tortilla patata y calabacín Tomate natural PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 6 Arroz 3 delicias Cinta de lomo Zanahorias aliñadas PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 7 Potaje de garbanzos con calabaza Ensalada con cebolla, zanahoria, maíz y huevo PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 8 Crema de calabaza, calabacín y boniato Bacalao en salsa de cebolla Tomate natural aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 9 Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacines salteados PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 10 Crema de calabaza y boniato Tilapia con ajo Patatas panaderas PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 13 Sopa de puchero con pasta Jurel a la plancha Ensalada con cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 14 Guiso de patatas en amarillo Huevo cocido Pepino aliñado PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 15 Coditos con tomate Merluza al horno Coliflor aliñada PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 16 Arroz con magro Ensalada de tomate y bonito con orégano PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 17 Alubias con arroz Tortilla patatas sin cebolla Ensalada con tomate, cebolla y zanahoria PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LUNES 27	MARTES 28			

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
X1	Ensalada de tomate y orégano	Revuelto de ajetes y gambas	Pan y fruta
J2	Sopa de arroz y pollo	Filetes de boquerón rebozados con ensalada	Pan y fruta
V3	Sopa de estrellitas	Libritos de lomo y queso light con pimientos del piquillo	Pan y piña en su jugo
L6	Sopa de estrellitas	Merluza a la romana con ensalada de zanahoria	Pan y fruta
M7	Patatas aliñadas con huevo duro y perejil	Huevos rellenos con palitos de cangrejo	Pan y macedonia de frutas
X8	Puré de patatas con virutas de jamón serrano	Rollitos de jamón york rellenos de queso Philadelphia	Pan y arroz con leche
J9	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Chuletas de cerdo en salsa de miel y mostaza	Pan y yogur líquido
V10	Sopa con cabello de Ángel	Tortilla de atún con tomate aliñado	Pan y fruta
L13	Espárragos con mayonesa	Croquetas caseras de jamón con tomate y queso mozzarella	Pan y fruta
M14	Sopa de picadillo	Filete de pez espada con patatas fritas	Pan y piña en su jugo
X15	Judías verdes salteadas con piñones	Tortilla francesa con ajito y perejil	Pan y fruta
J16	Sopa minestrone	Acedias fritas con ensalada de rúcula y tomates cherry	Pan y zumo de naranja
V17	Arroz con salsa de tomate	Muslos de pavo con guarnición de patata, tomate y aros de cebolla asados	Pan y fruta

HÁBITOS DE HIGIENE IMPRESCINDIBLES

La infancia es una etapa de aprendizaje en la que el niño y la niña no solo **desarrollará su autonomía personal**, si no que **aprenderá hábitos** que llevará consigo durante toda la vida.

La higiene personal es uno de ellos, tendrá que aprender a asearse solo y sola, no sólo a ducharse y enjabonarse, también a secarse todas las partes del cuerpo muy bien, para no sufrir problemas de piel (irritaciones, hongos...).

Lavar los dientes es una tarea que el niño y la niña debe hacer desde que tenga habilidad para ello, si lo toma como parte de la rutina diaria no le costará ningún esfuerzo y se evitará muchos problemas dentales en el futuro.

El lavado de manos después de cada tarea y antes de sentarse a la mesa a comer es fundamental, para ello la labor de las monitoras de comedor es esencial, no dejando que ningún niño ni niña se siente a comer sin haberse lavado las manos. Esta tarea debe continuarse en casa.

Esta labor tan gratificante de enseñar a los más pequeños y pequeñas debemos incorporarla tanto en casa como en los colegios, así como **el hábito de hacer algún deporte o actividad física**, que tan beneficioso es para mantenernos sanos y prevenir la obesidad, tan presente entre nuestros niños y niñas.

