



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

Ismael Rosa Clemente, Chef del colegio



Marzo 2021 Menú Sin FRUTOS SECOS DE CÁSCARA, CACAHUETE, SÉSAMO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS CON JENGIBRE	ARROZ DE PESCADO Y MARISCO (2,4,14)	FUSSILLI AL PESTO ROJO (albahaca, tomates secos, ajo y queso) (1,3,7)	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN DULCE (sin sésamo)
	POLLO ASADO CON VERDURAS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	HAMBURGUESA CASERA DE ATÚN (3,4)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA babilla y falda)
	PATATA DUQUESA AL HORNO	ENSALADA VARIADA CON QUESO (7)	BRÓCOLI CON JENGIBRE	SALSA DE VERDURAS Y ARROZ BASMATI
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Couscous salteado con verduras, garbanzos y comino / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Quesadillas caseras variadas / Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE, ACEITUNAS NEGRAS Y ORÉGANO (1,3)	CREMA o ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ INTEGRAL CON RATATOUILLE	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y FRIJOLES	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE
TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO (3,7)	ESCALOPE CASERO DE POLLO (1,3)	MERLUZA AL HORNO CON GUI SANTES (4)	HAMBURGUESA DE TERNERA	FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,6)
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS	PURÉ DE PATATA CASERO (7)	ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y PASAS	PATATA ASADA	SALMÓN AL HORNO CON LIMA Y ENELDO (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de verduras con salsa de zanahoria y arroz / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Guiso de calamar con verduras y trigo sarraceno / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas con verduras y carne / Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE COLIFLOR CON COCO Y COMINO	PICO DE GALLO (cebolla, tomate, pimienta verde, limón)	CREMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON COL Y ZANAHORIA	Menú Internacional: ALEMANIA
GNOCCHI DE PATATA CON SALSA DE QUESO (1,7)	CHILI CON CARNE DE TERNERA Y ARROZ (cebolla, tomate, pimienta roja, alubias, especias, carne picada)	MUSLITOS DE POLLO ASADO AL ROMERO	ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE (1,3)	ENSALADA DE PATATA ALEMANA
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	FRUTA DE TEMPORADA	VERDURAS DE TUMBET Y PATATA PANADERA	GALLO DE SAN PEDRO A LA PLANCHA (4)	CURRY WURST
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	PIMIENTOS SALTEADOS	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Curry de guisantes con verduras y quinoa / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Lomo de bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y frittata de verduras / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras con amaranto y frijoles / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Poke Bowl Hawaiano / Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO (1,3,7)	ARROZ PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	Último viernes
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN o COLIFLOR (3)	FILETE DE DORADA A LA ESPALDA (4,12)	CREMA o ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	SALMÓN AL HORNO (4)	CREMA DE CALABAZA Y LENTEJA ROJA CON CURRY (1)
ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y COL	CRUDITÉS CON GUACAMOLE	FINGERS DE POLLO CASEROS (1,3)	BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ SALTEADO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7) Y ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	PATATAS AL VAPOR	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA
<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con pimientos / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Verduras y patata al vapor con huevo cocido / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Cuscús salteado con verduras y queso de cabra / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y chuletas de pavo con puré de patata / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Tacos mexicanos / Fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	VACACIONES	
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS	CRUDITÉS CON HUMMUS DE REMOLACHA (sin sésamo)			
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	CFEMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS			
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada, comino, pimentón dulce) (1, 2, 6)	ESTOFADO DE TERNERA			
FRUTA DE TEMPORADA	VERDURAS Y PATATA ADADOS			
<i>Sugerencia de cena:</i> Salteado de verduras y huevos a la plancha con pan / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y lenguado enharinado / Fruta			

Alérgenos presentes:

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos