



María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005

Ismael Rosa Clemente, Chef del colegio



Marzo 2021 Menú Sin HUEVO				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b>	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 (11)
	POLLO ASADO CON VERDURAS	<b>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</b>	<b>MERLUZA ENHARINADA (sin huevo)</b>	ALBÓNDIGAS DE TERNERA babilayfalda
	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: Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Couscous salteado con verduras, garbanzos y comino / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas variadas / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Quesadillas caseras variadas / Fruta</i>
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
<b>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</b>	<b>ESCALOPE CASERO DE POLLO (1) (sin huevo)</b>	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: Pastel de verduras con salsa de zanahoria y arroz / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata (harina de garbanzos) / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Guiso de calamar con verduras y trigo sarraceno / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas con verduras y carne / Fruta</i>
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	<b>ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE (1,3)</b>	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	(salsas sin huevo)
<i>Sugerencia de cena: Curry de guisantes con verduras y quinoa / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Lomo de bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y sepias con patata / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con amaranto y frijoles / Fruta</i>	FRUTA DE TEMPORADA
				<i>Sugerencia de cena: Poke Bowl Hawaiano / Fruta</i>
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	<b>SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)</b>	Último viernes
<b>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</b>	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	<b>FINGERS DE POLLO CASEROS (1) (sin huevo)</b>	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: Espirales de legumbre con pimientos / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Verduras y patata al vapor con ternera a la plancha / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y queso de cabra / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y chuletas de pavo con puré de patata / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Tacos mexicanos / Fruta</i>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS	CRUDITÉS CON HUMMUS DE REMOLACHA (11)	<b>VACACIONES</b>		
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA CON PIPAS	CFEMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS			
<b>MACARRONES INTEGRALES ALA BOLOÑESA VEGETAL</b> (soja texturizada, comino, pimentón dulce) (1, 2, 6)	ESTOFADO DE TERNERA			
FRUTA DE TEMPORADA	VERDURAS Y PATATA ADADOS			
<i>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y lomo a la plancha con pan / Fruta</i>	<i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado enharinado / Fruta</i>			

Alérgenos presentes:

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



María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005

Ismael Rosa Clemente, Chef del colegio



**CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ:**

Bases de pizza, Derivados cárnicos, Lácteos, Pasta: Sin huevo. **La pasta puede contener trazas de huevo según la ficha técnica del proveedor.**