



María Colomer Valiente  
Dietista-Nutricionista  
Col. IB00005

Ismael Rosa Clemente, Chef del colegio



Marzo 2021 Menú Sin LACTOSA				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b>	<b>PURÉ DE CALABAZA Y ALUBIAS CON JENGIBRE</b>	ARROZ DE PESCADO Y MARISCO (2,4,14)	<b>FUSSILLI A LA NAPOLITANA (1,3)</b>	CRUDITÉS CON HUMMUS DE GARBANZOS CON PIMENTÓN DULCE (11)
	POLLO ASADO CON VERDURAS PATATA DUQUESA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Sopa y lengüado en harina do con ensalada / Fruta</i>	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) <b>ENSALADA VARIADA</b> FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Couscous salteado con verduras, garbanzos y comino / Fruta</i>	HAMBURGUESA CASERA DE ATÚN (3,4) BRÓCOLI CON JENGIBRE FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta</i>	ALBÓNDIGAS DE TERNERA babilayfalda) SALSA DE VERDURAS Y ARROZ BASMATI FRUTA DE TEMPORADA <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) <b>TORTILLA A LA FRANCESA (3)</b> ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de zanahoria y arroz / Fruta</i>	<b>PURÉ o ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)</b> ESCALOPE CASERO DE POLLO (1,3) <b>PURÉ DE PATATA CASERO (sin leche)</b> FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</i>	ARROZ INTEGRAL CON RATATOUILLE MERLUZA AL HORNO CON GUI SANTES (4) ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y PASAS <b>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</b> <i>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras salteadas / Fruta</i>	<b>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y FRIJOLES</b> <b>HAMBURGUESA DE TERNERA (sin Lactosa)</b> PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Guiso de calamar con verduras y trigo sarraceno / Fruta</i>	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE FIDEOS CHINOS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA (1,6) SALMÓN AL HORNO CON LIMA Y ENELDO (4) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas con verduras y carne / Fruta</i>
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<b>PURÉ DE COLIFLOR CON COCO Y COMINO</b> <b>GNOCCHI DE PATATA CON SALSA DE TOMATE (1)</b> ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Curry de guisantes con verduras y quinoa / Fruta</i>	PICO DE GALLO (cebolla, tomate, pimienta verde, limón) CREMA DE MAÍZ CHILI CON CARNE DE TERNERA Y ARROZ (cebolla, tomate, pimienta roja, alubias, especias, carne picada) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Lomo de bacalao con cebolla, pimientos y patata / Fruta</i>	<b>PURÉ o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</b> MUSLITOS DE POLLO ASADO AL ROMERO VERDURAS DE TUMBET Y PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y frittata de verduras / Fruta</i>	ENSALADA VARIADA CON COL Y ZANAHORIA ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE (1,3) GALLO DE SAN PEDRO A LA PLANCHA (4) PIMIENTOS SALTEADOS <b>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</b> <i>Sugerencia de cena: Salteado de verduras con amaranto y frijoles / Fruta</i>	Menú Internacional: ALEMANIA ENSALADA DE PATATA ALEMANA CURRY WURST <b>(sin Lactosa)</b> FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Poke Bowl Hawaiano / Fruta</i>
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<b>ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE (1,3)</b> TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN o COLIFLOR (3) ENSALADA VARIADA CON MANZANA Y COL FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con pimientos / Fruta</i>	ARROZ PAELLA DE CARNE Y VERDURAS FILETE DE DORADA A LA ESPALDA (4,12) CRUDITÉS CON GUACAMOLE FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Verduras y patata al vapor con huevo cocido / Fruta</i>	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ <b>PURÉ o ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)</b> FINGERS DE POLLO CASEROS (1,3) PATATAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y frutos secos / Fruta</i>	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3) SALMÓN AL HORNO (4) BRÓCOLI AL VAPOR Y ARROZ SALTEADO <b>YOGUR Sin Lactosa (7) o FRUTA</b> <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y chuletas de pavo con puré de patata / Fruta</i>	Último viernes CREMA DE CALABAZA Y LENTEJA ROJA CON CURRY (1) PIZZA DE JAMÓN Y QUESO <b>(sin Lactosa)</b> (1,7) Y ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS (4) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Tacos mexicanos / Fruta</i>
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	<b>VACACIONES</b>	
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS <b>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA CON PIPAS</b> MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada, comino, pimentón dulce) (1, 2, 6) FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Salteado de verduras y huevos a la plancha con pan / Fruta</i>	CRUDITÉS CON HUMMUS DE REMOLACHA (11) CFEMA o ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA VERDURAS Y PATATA ADADOS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena: Ensalada variada y lengüado en harina do / Fruta</i>			
<b>Alérgenos presentes:</b>				
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				