

# MENÚ MARZO 2018

**RECUERDA:**

- Alimentos como los frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, las legumbres, productos lácteos, pan y el aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta
- Productos como la bollería, repostería, snacks, "chucherías" y embutido solo deberían tomarse de forma ocasional.

			<b>JUEVES 1</b> LENTEJAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO CON CEBOLLA, PUERRO Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	<b>VIERNES 2</b> JUDÍAS VERDES CON PATATAS PECHUGAS DE POLLO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA FRESCA Y PAN
<b>LUNES 5</b> SOPA DE LETRAS CON HUEVO LOMO A LA RIOJANA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	<b>MARTES 6</b> JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO, CON CEBOLLA, PUERRO Y ZANAHORIA. FRUTA FRESCA Y PAN	<b>MIÉRCOLES 7</b> BORRAJA CON PATATA HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRITO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	<b>JUEVES 8</b> PAELLA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	<b>VIERNES 9</b> CREMA DE CALABAZA FILETE DE PALOMETA EN SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN
<b>LUNES 12</b> ACELGAS CON PATATAS LOMO DE CERDO ADOBADO EN SALSA DE NARANJA YOGUR SABORES Y PAN	<b>MARTES 13</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE FRITO VARITAS DE MERLUZA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	<b>MIÉRCOLES 14</b> CREMA DE ZANAHORIA PAVO GUISADO FRUTA FRESCA Y PAN	<b>JUEVES 15</b> MACARRONES BOLOÑESA CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	<b>VIERNES 16</b> POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO DURO ABADEJO CON PISTO DE VERDURAS AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN
<b>LUNES 19</b> CREMA DE VERDURAS REDONDO DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA YOGUR SABORES Y PAN	<b>MARTES 20</b> SOPA DE FIDEOS TERNERA GUISADA FRUTA FRESCA Y PAN	<b>MIÉRCOLES 21</b> ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	<b>JUEVES 22</b> JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA SANJACOBOS, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	<b>VIERNES 23</b> ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE CALABACIN, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN
<b>LUNES 16</b> GARBANZOS CON VERDURITAS SALMÓN, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	<b>MARTES 27</b> BORRAJA CON PATATA LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN	<b>MIÉRCOLES 28</b> ESPAGUETIS CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO ALITAS DE POLLO EN SALSA BARBACOA FRUTA FRESCA Y PAN	<b>EUROCATERING</b> <b>LES DESEA</b> <b>FELICES FIESTAS!!</b>	

Comida	Cena
<b>1º plato</b> Arroz, pasta, legumbre	<b>1º plato</b> Verdura
Verdura	Arroz, pasta, legumbre
<b>2º plato</b> Carne	<b>2º plato</b> Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>Guarnición</b> Verdura	<b>Guarnición</b> Patata/arroz
Patata/arroz	Verdura
<b>Postre</b> Fruta fresca	<b>Postre</b> Postre lácteo
Postre lácteo	Fruta fresca

La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

	SEM1	SEM2	SEM3	SEM4	SEM5	MES
Kcal	742,91	650,7	663,27	638,22	788,7	696,76
HC (g.)	64,19	71,86	80,98	68,85	76,3	72,436
Lip (g.)	37,09	25,9	20,37	23,95	34,05	28,272
Prot (g.)	31,81	29,57	37,61	25,23	35,61	31,966

Información disponible relativa a los ingredientes y sustancias susceptibles de provocar alergias e intolerancias alimentarias (Relamento UE N°1169/2011)



De acuerdo con el Reglamento (UE) N° 1169/ 2011, JUANCIBI S.L. (Eurocatering) envía mensualmente a los Centros Educativos la información relativa a alergias e intolerancias alimentarias. Análisis nutricional para alumnos de primaria (9 -13 años). Alumnos de infantil (3 - 8 años) 20% menos de lo indicado en el menú. \*Todas tus dudas las puedes resolver poniéndote en contacto con nosotros en el correo nutricion@eurocatering.es