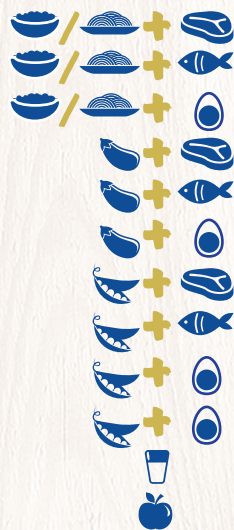


## recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

### ALMUERZO



### CENA



## este mes

### Nos alimentamos en la Primavera Con la primavera también llegan las alergias.

Modificando algunos hábitos alimenticios podremos controlar mejor los síntomas de las alergias estacionales.

#### Recomendaciones nutricionales:

Las personas propensas a la rinitis alérgica o el asma deben aumentar en esta época el consumo de alimentos ricos en: Vitamina B, presente en las carnes magras, en las frutas y los vegetales de hoja verde; también protegen el sistema respiratorio. Vitamina C y ácido fólico (naranjas y otros cítricos, legumbres, cereales integrales y derivados, vegetales de hoja verde, ...). Es importante mantener una dieta rica en antioxidantes ya que los nutrientes podrían ayudar a paliar los síntomas.

Los frutos secos y el aceite de oliva son una rica fuente de Vitamina E, poderoso antioxidante natural que ayuda a las personas que sufren eczema. Las nueces, las almendras y los cacahuets poseen altos niveles de magnesio que, junto con el calcio, también nos protegen contra el asma y otras enfermedades pulmonares.

Ensalada de endibias y salmón ahumado con vinagreta

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/ensalada-endibias-salmon-ahumado-vinagreta-13792.html>

Crema de melón con jamón

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/sopas-cremas/crema-melon-jamon-1752.html>

## 10 meses causas



### ¡Nuestro recurso más valioso!

El 70% de la Tierra está cubierto de agua, pero sólo un 3% es agua dulce, y de ésta, la mayoría (2%) está congelada.

Información nutricional del menú escolar diario

**K** Energía (kcal)

**P** Proteína





**H** Hidratos de carbono

**L** Lípidos




De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALÉRGICOS de los alimentos que componen los menús que se elaboran.



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas (S)		Crema de brócoli, cebolla y patata				INFANTIL (2-6 años)	
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Revuelto de jamón y queso (H)		Salmón a horno (P)		Filete de pavo a la provenzal			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	604,5 76,2 22,5 23,9	PRIMARIA (7-12 años)
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	788,9 85,4 29,4 37,2	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada					
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)		Espirales (G,H*) con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Salchichas de carne mixta al horno (S)		Bacalao al horno (P) con pimentón		Tortilla de patatas (H)		Escalopa de pollo (G,L)		Filete de merluza al horno (P)		INFANTIL (2-6 años)	
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso (L)		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		606,1 92,7 33,7 28,5	PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	
											782,6 102,8 44,5 43,8	
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones		Borrajita con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Revuelto de gambitas (H, P, ML,C)		Lomo con loncha de queso (L)		Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)		INFANTIL (2-6 años)	
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja (SO)		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		633,6 131,7 36,1 43,4	PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	
											838,2 147,7 49,5 67,9	
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Col con patata y aceite de oliva		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
	Salmón al horno (P)		Tortilla de espinacas (H)		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ternera con salsa de tomate		INFANTIL (2-6 años)	
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		635,11 78,23 23,58 25,74	PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	
											820,1 85,13 32,9 39,06	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="224 1284 622 1532">  </div> <div data-bbox="784 1284 1176 1532">  </div> <div data-bbox="1276 1300 1747 1516">  </div> </div>												



	MARTES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata				INFANTIL (2-6 años)
	Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		Tortilla de patatas		Salmón a horno		Filete de pavo a la provenzal			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz			620,2 79,04 21,5 25,1	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada			PRIMARIA (7-12 años)	
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
											813,1 90,6 28,2 38,4
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas estofadas con verduras		INFANTIL (2-6 años)
	Salchichas de ave al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		612,4 97,7 32,3 27,7
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energético Proteína Grasas
											785,9 101,7 43,5 44,9
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones		Borrajita con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta		INFANTIL (2-6 años)
	Revuelto de gambitas		Filete de pavo con loncha de queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz		606,3 97,1 36,4 50,2
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
											823,3 144,7 47,3 68
	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Col con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Filete de merluza con salsa de tomate		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		618,5 60,7 25,1 28,1
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
											830,6 88,2 32,5 39





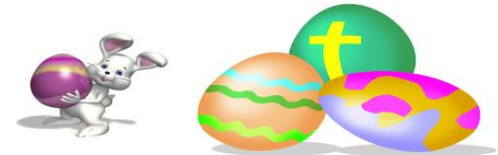
	MARTES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
1ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, ceba y patata				INFANTIL (2-6 años)	
	Hamburguesa de coliflor y queso		Tortilla de patatas		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	623,4 78,7 22,2 25,3	
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz			PRIMARIA (7-12 años)		
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	800,7 89,3 27,4 38,1	
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras		INFANTIL (2-6 años)	
	Tortilla francesa		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patata		Colas de rape al horno			Filete de merluza al horno		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
	Patata horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz			Variedad de ensaladas		617,4 100,4 31,7 27,4
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
3ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones		Borrajita con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduras de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta		INFANTIL (2-6 años)	
	Revuelto de gambitas		Canelones de espinacas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Tortilla francesa			Colas de rape a la marinera		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, tomate y olivas			Lechuga, zanahoria y maíz		604,4 129,5 34,5 36,8
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduras		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Col y patata con aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)	
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso			Albondigas de merluza con salsa de tomate		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas			Champiñones		633,9 82,4 22,3 24,6
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada			Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas	
											811,3 89,8 27,9 38,8	







	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofa		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, cebolla y patata			
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Revuelto de jamón y queso		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal			
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz			
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Pasta S/G con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
	Salchichas de carne mixta al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Pollo rebozado con harina de maíz		Filete de merluza al horno	
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de lechugas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones		Borrajita con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G)	
	Revuelto de gambitas		Lomo al horno con loncha de queso		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera	
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos y patata y aceite de oliva		Col y patata y aceite de oliva	
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamonicos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albondigas de ternera con salsa de tomate	
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
					Yogurt					




¡Feliz Semana Santa y Pascua!





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata			
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Revuelto de champiñones		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal			
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz			
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada			
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras	
	Salchichas de carne mixta al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo sin leche		Filete de merluza al horno	
	Patata horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso (S/L)		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones		Borrajita con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta	
	Revuelto de gambitas		Lomo al horno con queso (S/L)		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Colas de rape con salsa marinera	
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Col con patata y aceite de oliva	
	Salmón al horno		Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Fingers de pescado con salsa de tomate	
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
					Yogurt de soja					
										




	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada			
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada	8	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	9	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	10	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	11	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	12
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	15	Borrajita con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	16	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	17	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	18	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	19
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	22	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	23	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	24	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	25	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	26
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="206 1289 629 1524" data-label="Image"></div> <div data-bbox="875 1283 1294 1524" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1473 1300 1951 1508" data-label="Image"></div> </div>										







	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata			
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Revuelto de jamón y queso		Lomo al horno		Filete de pavo a la provenzal			
	Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz			
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
	Salsichas de carne mixta al horno		Pollo al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Tortilla francesa	
	Patata horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones		Borrajita con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta	
	Revuelto de jamón		Lomo con loncha de queso		Filete de pavo al horno con base de cebolla		Bistec de pollo al horno		Fingers de pollo	
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero		Lentejas guisadas con verduritas		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Col con patata y aceite de oliva	
	Filete de pavo al horno		Tortilla de calabacín		Jamonicos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albóndigas de ternera con salsa de tomate	
	Lechuga, maíz y zanahoria		Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
					Yogurt					
										





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*			
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*	8	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*	9	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	10	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*	11	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	12
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*	15	Borrajita con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	16	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	17	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*	18	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	19
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*	22	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*	23	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	24	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	25	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	26
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="206 1284 631 1524" data-label="Image"></div> <div data-bbox="878 1284 1294 1524" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1473 1300 1953 1508" data-label="Image"></div> </div>										



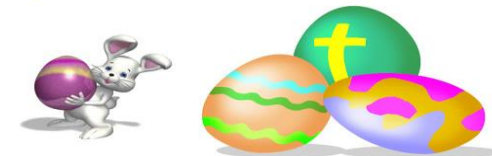
	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*			
	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	
	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borrajita con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	
	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="203 1286 629 1525" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>En marzo la veleta ni dos horas quieta.</b></p>  </div> <div data-bbox="875 1286 1292 1525" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>Día mundial del Agua</b> 22 de marzo</p>  </div> <div data-bbox="1464 1302 1951 1501" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>¡Feliz Semana Santa y Pascua!</b></p>  </div> </div>									



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*			
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*	8	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*	9	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	10	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada*	11	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	12
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*	15	Borrajita con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	16	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	17	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*	18	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada*	19
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada*	22	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*	23	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt (L)	24	Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*	25	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	26



¡Feliz Semana Santa y Pascua!

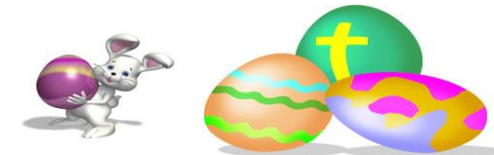





	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Lentejas con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada			
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada	8	Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	9	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	10	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	11	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	12
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	15	Borrajita con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	16	Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	17	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	18	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	19
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lechuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada	22	Lentejas guisadas con verduritas Tortilla espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada	23	Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt	24	Judías blancas con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	25	Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	26



*¡Feliz Semana Santa y Pascua!*





	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada			
	LUNES	8	MARTES	9	MIERCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
	LUNES	15	MARTES	16	MIERCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
3ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borrajita con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	22	MARTES	23	MIERCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
4ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Salmón al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Col con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	

