



MENÚ

Alimentar el cambio desde el cole

MARZO 2023

		1 Puré de acelgas, patata y puerro Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y/o leche y pan INT	2 Espaguetis ECO con boloñesa vegetal Guiso de calamares y rape con patatas Yogur y pan	3 Sopa de verduras con fideos Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada y/o leche y pan
6 Macarrones INT con salsa de verduras Cinta de lomo adobado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y/o leche y pan	7 Judías blancas guisadas Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado Fruta de temporada y/o leche y pan	8 Arroz INT con tomate Merluza al horno con patatas panadera Fruta de temporada y/o leche y pan INT	9 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Yogur con miel y pan	10 Brócoli rehogado (mayonesa opcional) Tortilla de jamón con tomate natural Fruta de temporada y/o leche y pan
13 Pasta tricolor al ajillo Bacalao al horno con pisto Fruta de temporada y/o leche y pan	14 Lentejas estofadas con verduras Lacón a la gallega con cachelos Fruta de temporada y/o leche y pan	15 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural con miel y pan INT	16 Arroz campesina Filete de pollo plancha con patatas panadera Fruta de temporada y/o leche y pan	17 Sopa de picadillo Tortilla española con ensalada de tomate Fruta de temporada y/o leche y pan
20 DÍA NO LECTIVO	21 Crema de champiñón Lomo plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y/o leche y pan	22 Arroz rehogado con salsa de tomate Merluza a la gallega con patatas panadera Fruta de temporada y/o leche y pan INT	23 Sopa de cocido con fideos ECO Cocido completo Yogur con miel y pan	24 Judías verdes rehogadas con patata y pimentón Huevos villaroy con ensalada Fruta de temporada y/o leche y pan
27 Crema de coliflor Ternera a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y/o leche y pan	28 Lenteja ECO estofadas Palometa empanada con salsa de tomate Fruta de temporada y/o leche y pan	29 JORNADA G. MÉJICO Pozole (sopa de picadillo) F. de pollo plancha con pico de gallo y ensalada de tomate y cebolla. Fruta de temporada y/o leche y pan INT	30 Guiso de repollo con patata, ajo y pimentón Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y/o leche y pan	ECO: ALIMENTO ECOLÓGICO; INT: ALIMENTO INTEGRAL. Productos de temporada del mes: Fruta: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja Verdura: acelgas, lechugas, espinacas, repollo, coliflor, brócoli, tomate, berenjena, calabacín, calabaza, puerro, judía verde, zanahoria.



Colegio público
ERMITA DEL SANTO



Parga y López

