MENÚ

Marzo 2020

Colegio Sagrada Familia.

Centro Sagrada Familia
Telf. 965381242
secretaria1@sagradafamiliaelda.com
www.sagradafamiliaelda.com

Consultoría en Seguridad Alimentaria y Nutrición.
Dietista-Nutricionista.
Nadia Pina Flores.
Nº Col. CV 00567
www.masquealimentados.com

Mamidaco S.L.U.
www.artedealimentar.com
artedealimentar@hotmail.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada. 1º Arroz a la cubana. 2º Huevo a la plancha y bacon. *Tortilla francesa infantil. **Fruta de temporada.** Kcal: 873,82 Prot(g): 45,58 HdC(g):83,10 Líp(g): 19,51 CENA: Crema de puerros y alitas Bbq.	**3** Ensalada. 1º Alubias blancas con verduras. 2º Bajocas con taquitos de jamón y croquetas. **Fruta de temporada** Kcal: 765,01 Prot(g): 40,91 HdC(g):98,67 Líp(g): 25,06 CENA: Zanahoria aliñada con guisantes /pescadilla.	**4** Ensalada. 1º Sopa de cocido con garbanzos ecológicos y fideos integrales. 2º Pollo al horno con patatas. **Fruta de temporada.** Kcal: 733,82 Prot(g): 41,58 HdC(g):86,150 Líp(g): 19,08 CENA: Crema de zanahorias y lenguado.	**5** Ensalada. 1º Hervido de verduras. *crema de verduras infantil 3 y 4 años. 2º Pizza mediterránea. **Lácteo.** Kcal: 705,10 Prot(g): 27,93 HdC(g):75,90 Líp(g): 31,96 CENA: Sopa de pollo con huevo escalfado.	**6** Ensalada. 1º Macarrones napolitana con queso 2º Merluza con verduras. **Fruta de temporada.** Kcal:764,06 Prot(g): 33,22 HdC(g):114,21 Líp(g): 23,08 CENA: Champiñones gratinados
9 Ensalada. 1º Guisado de verduras y ternera 2º Chispitas de merluza. **Fruta de temporada.** Kcal:658,02 Prot(g): 23,32 HdC(g)86,41 Líp(g): 30,25 CENA: Brochetas de pollo y verduras.	**10** Ensalada. 1º Paella Alicantina con pollo de campo. *Arroz caldoso 3 y 4 años. 2º Entremeses. **Fruta de temporada.** Kcal: 788,38Prot(g): 27,35 HdC(g):108,35 Líp(g): 21,20 CENA: Pizza de verduras y queso.	**11** Ensalada. 1º Tallarines caldosos con atún. 2º Filete empanado. **Fruta de temporada.** Kcal: 798,99 Prot(g): 39,03 HdC(g):106,23 Líp(g): 29,36 CENA: Berenjena al horno/ huevo poche.	**12** Ensalada. 1º Potaje ecológico (garbanzos y verduras) 2º Tortilla con jamón. **Lácteo.** Kcal: 836,22 Prot(g): 36,55 HdC(g):129,65 Líp(g): 32,54 CENA: Queso fresco con tomate y orégano / pollo plancha.	**13** Ensalada. 1º Espaguetis a la boloñesa. 2º Bajocas con ajitos y jamón. **Fruta de temporada.** Kcal: 784,52Prot(g): 20,05 HdC(g):91,25 Líp(g):28,97 CENA: Calabacín/ pescado a la plancha
16 Ensalada. 1º Tiburones a la carbonara. 2º Lenguadilla con brócoli. **Fruta de temporada.** Kcal: 764,06 Prot(g): 33,22 HdC(g): 114,20 Líp(g): 23,08 CENA: Sándwich vegetal .	**17** Ensalada. 1º Lentejas con verduras. 2º Longanizas con tomate. **Fruta de temporada.** Kcal: 798,14 Prot(g): 28,75 HdC(g):104,53 Líp(g): 29,18 CENA: Crema de zanahoria/ merluza.	**18** Ensalada. 1º Arroz con tomate, ajitos y jamón york. 2º Tortilla francesa. **Fruta de temporada.** Kcal: 763,02 Prot(g): 26,97 HdC(g):92,06 Líp(g): 32,47 CENA: Tortilla de patata y verduras.	**19** FESTIVO SAN JOSÉ 	**20** PUENTE
23 Ensalada. 1º Espaguetis a la boloñesa. 2º Merluza al horno con verduras. **Fruta de temporada.** Kcal: 804,06 Prot(g): 21,25 HdC(g):93,59 Líp(g): 34,10 CENA: Berenjenas gratinadas al horno/ sardina.	**24** Ensalada. 1º Olleta Eldense. 2º Lomo con tomate natural y verdura. **Fruta de temporada.** Kcal: 897,12 Prot(g):25,36 HdC(g):98,02 Líp(g): 28,12 CENA: Judías verdes salt. con jamón / merluza al limón.	**25** Ensalada. 1º Paella marinera. *Arroz caldoso marinero 3 y 4 años. 2º Entremeses **Fruta de temporada.** Kcal:793,62 Prot(g):34,73 HdC(g): 69,03 Líp(g): 70,59 CENA: Espinacas con piñones / huevo pasado por agua.	**26** Ensalada. 1º Sopa de cocido con garbanzos. 2º Pollo al horno con verduras. **Lácteo.** Kcal: 798,99 Prot(g): 39,03 HdC(g):76,23 Líp(g): 29,36 CENA: Berenjenas gratinadas al horno/ lenguado.	**27** Ensalada. 1º Hervido Valenciano. *crema de verduras infantil 3 y 4 años. 2º Tortilla con jamón. **Fruta de temporada.** Kcal: 720,20 Prot(g): 22,22 HdC(g):81,64 Líp(g): 23,04 CENA: Humus / alitas de pollo.
30 Ensalada. 1º Sopa de estrellitas. 2º Albóndigas con patatas dado. **Fruta de temporada.** Kcal: 654,48 Prot(g):34,73 HdC(g):67,34 Líp(g): 27,32 CENA: Queso fresco con tomate y orégano / huevo a la plancha.	**31** Ensalada. 1º Crema mediterránea (puerro, cebolla) 2º Lomo a las finas hierbas. **Fruta de temporada.** Kcal: 783,01 Prot(g): 41,29 HdC(g):68,33 Líp(g): 39,34 CENA: Salmón plancha / calabacín.			

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS, INTOLERANTES.

Este menú no es apto para personas que padecen alergias intolerancias alimentarias, ya que contienen los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011 anexo II). Informa a la dirección del comedor aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.

ALIMENTAMOS CON...

Ingredientes Naturales · Pescado azul Rico en Omega3 · Gastronomía Local · Proteína Vegetal · Productos de temporada · Sugerencia de cena · Hecho con Amor

FRUTAS DE TEMPORADA fresas, kiwi, manzana, naranja, plátano, mandarina, peras, piña

Se dará pan integral 1 día por semana.

ENSALADAS: Lechuga, tomate, zanahoria rallada, maíz, se irán variando los ingredientes con: pasas, pipas, aceitunas, manzana, piña etc…