Menú

MARZO 2024.

Consejo del mes

La fruta entera aporta tanto vitaminas como fibra. Esta fibra se pierde cuando la tomamos en forma de jugo (zumo de naranja exprimido o fruta licuada). Por ello es preferible consumir la fruta entera o en forma de batidos o smoothies. Puedes añadirle especias como el jengibre o la cúrcuma o incluso hacer batidos combinados de frutas y verduras.

L/26	M/27	X/28	J/29	V/01
DIA NO LECTIVO PROVINCIAL	DIA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA	DIA DE ANDALUCÍA	Crema de calabaza Huevo frito con patatas Natillas Bocadillo de mortadela Pez espada a la plancha Berenjenas Yogur	Lentejas estofadas Pescadito de la Bahía con ensalada Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla Sopa de fideos. Sándwich de queso Yogur
L/04	**M/05**	**X/06**	**J/07**	**V/08**
Crema de calabacín Pollo guisado con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de jamón york Merluza a la romana. Ensalada. . Yogur	Berza jerezana Huevos rellenos (huevos con tomate) Lechuga y maíz Yogur Fruta del tiempo Solomillo de cerdo a la plancha. Pisto .Fruta	Fideua de marisco Lomo de cerdo plancha (hamburguesa) Pimientos asados Fruta del tiempo Bocadillo de chorizo Huevo frito con patatas Fruta	Ensalada completa (Lentejas con chorizo) Carne mechada con arroz salteado Fruta del tiempo Yogur Salmón a la plancha. Espárragos verdes. Yogur	Arroz con tomate Merluza a la plancha. Coliflores Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla Crema de verduras. Tortilla francesa. Yogur
L/11	**M/12**	**X/13**	**J/14**	**V/15**
Espaguetis boloñesa Fogonero a la plancha . Verduras al horno Fruta del tiempo Bocadillo de choped Pavo al pimentón a la plancha con ensalada. Fruta	Patatas con chocos Lomo de cerdo plancha (adobado). Ensalada Fruta del tiempo Yogur lubina a la espalda. Verduras al horno.. Yogur	Cocido madrileño Pollo empanado con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de jamón york Revuelto de gulas. Yogur	Arroz tres delicias Caella al limón. Picadillo de tomate y pimiento Yogur Fruta del tiempo Filetes rusos. Puré de patatas. Fruta	Crema de brócoli Revuelto de champiñones y patatas Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla Sándwich vegetal. Yogur
L/18	**M/19**	**X/20**	**J/21**	**V/22**
Sopa de fideos Pavo guisado con champiñones Fruta del tiempo Bocadillo de salchichón Tortilla francesa. Pisto. Yogur	Crema de verduras variadas Pizza (cerdo guisado con arroz salteado) Yogur Fruta del tiempo Bacalao a la plancha. Berenjenas.. Fruta	Ensalada de pasta (macarrones con tomate) Tortilla de patatas con judías verdes Fruta del tiempo Bocadillo de mortadela Carne mechada con puré de patatas. Yogur	Ensalada completa (lentejas estofadas) Pollo al horno con patatas fritas Fruta del tiempo Yogur Crema de verduras.. Cazón frito.. Fruta	VACACIONES DE SEMANA SANTA