



# CEIP Miguel de Delibes

## Menú mes de marzo



**\*Sugerencia del mes del Chef**  
**Marzo saludable**

### Nuevas guarniciones.

\* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 27	Tue 28	Wed 1	Thu 2	Fri 3
<b>FEBRERO</b>	<b>FEBRERO</b>	<b>Puré de calabacín y puerro ecológico</b> Courgette and leek puree  <b>Tortilla de patata con ensalada mixta</b> Potato omelette with salad  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 677 Prot. 25 Lip. 62 H.C. 54	<b>Fideuá de pollo</b> Chicken fideua  <b>Ventresca merluza al horno con lechuga y maíz</b> Baked hake with salad  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 721 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 91	<b>Garbanzos guisados</b> Chickpeas stew  <b>Albóndigas con cous cous</b> Meatballs with cous cous  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Puré de calabaza y zanahoria</b> Pumpkin and carrot puree  <b>Lasaña de boloñesa</b> Bolognese lasagna  <b>Gelatina y pan integral</b> Jelly and bread  Kcal. 661 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72	<b>Macarrones boloñesa</b> Bolognese macaronni  <b>Huevos con bechamel lechuga, maíz y aceitunas</b> Boiled eggs with bechamel and salad  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 627 Prot. 29 Lip. 17 H.C. 86	<b>Brócoli salteado con ajo y zanahoria</b> Sautéed broccoli with carrot  <b>Escalope de pollo con patata paja</b> Grilled chicken breast with potatoes  <b>Fruta, leche, pan integral</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 722 Prot. 30 Lip. 20 H.C. 94	<b>Paella mixta</b> Fish and meat paella  <b>Bacalao con lechuga y zanahoria</b> Baked cod with salad  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 688 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 85	<b>Lentejas Guisadas con chorizo</b> Lentils Stew with "chorizo"  <b>Hamburguesa de ternera con pisto</b> Veal burger with salad  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 772 Prot. 36 Lip. 37 H.C. 74
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Sopa de picadillo</b> Egg and ham soup  <b>Tortilla de patata con ensalada mixta</b> Omelette with salad  <b>Yogurt y pan integral</b> Yogurt and bread  Kcal. 634 Prot. 31 Lip. 24 H.C. 79	<b>Judías pintas</b> Pinto beans stew  <b>Fte. de pescadilla con lechuga, zanahoria y aceitunas</b> Baked hake with salad  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 658 Prot. 28 Lip. 13 H.C. 102	<b>Crema de espinacas</b> Spinach cream  <b>Lomo asado con patata</b> Baked loin with chips  <b>Fruta, leche, pan integral</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 49 H.C. 60	<b>Caracolas con tomate</b> Pasta shells in tomato sauce  <b>Bacalao al grill con ensalada</b> Baked cod with salad  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 615 Prot. 24 Lip. 57 H.C. 51	<b>Sopa de cocido</b> Cocido soup  <b>Granbano, pollo, ternera y chorizo</b> Chickpeas, chicken, veal and chorizo  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 696 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 84
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>Arroz con pollo</b> Chicken rice  <b>Boquerones en tempura con ensalada</b> Bocartes with salad  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 632 Prot. 24 Lip. 34 H.C. 54	<b>Judías verdes ecológicas salteadas con ajo y pimentón</b> Sautéed green beans  <b>Ragout de pavo con cous cous</b> Turkey stew with cous cous  <b>Fruta, leche, pan integral</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42	<b>Espaguetis con verduras</b> Spageti with vegetables  <b>Lomitos merluza marinera</b> Baked cod in marinera sauce  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 680 Prot. 30 Lip. 18 H.C. 100	<b>Coliflor rebozada</b> Battered cauliflower  <b>Lacón al horno con puré de patata</b> Baked ham with potato puree  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<b>Espirales con tomate</b> Pasta in tomato sauce  <b>Suprema de merluza orly con lechuga y remolacha</b> Breaded hake with salad  <b>Yogurt y pan integral</b> Yogurt and bread  Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 65 H.C. 38	<b>Judías blancas guisadas</b> Beans stew  <b>Huevos villaroy con lechuga y maíz</b> Villaroy eggs with salad  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 643 Prot. 27 Lip. 23 H.C. 83	<b>Sopa de picadillo</b> Ham and egg soup  <b>Chuleta de sajonia con patatas</b> Grilled sajonia with chips  <b>Fruta, leche, pan integral</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 638 Prot. 28 Lip. 13 H.C. 102	<b>Fideuá con magro</b> Meat fideua  <b>Abadejo con pisto</b> Baked cod with pisto  <b>Fruta, leche, pan</b> Fruit, milk, bread  Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 49 H.C. 60	<b>NO LECTIVO</b>

**Leyenda:**  
Kcal.: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).



Reconoce nuestros productos ecológicos.





**Frutas de temporada**  
 Manzana, melocotoón, melón  
 platano, sandia, uvas.

**Verduras de temporada**  
 Calabacín, judia verde,  
 zanahoria, puerro, lechuga,  
 acelga.



## Sugerencias para la cena

Mon 27	Tue 28	Wed 1	Thu 2	Fri 3
FEBRERO	FEBRERO	- Pisto - Filete rusos - Fruta	- Sopa de estrellas - Empanadillas caseras al horno - Fruta	- Alcachofas con jamón - Filete gallo - Fruta
6	7	8	9	10
- Guisantes con jamón - Lomo asado - Fruta	- Sopa de estrellas - Pescado horno - Fruta	- Pasta salteada - Tortilla francesa - Fruta	- Sopa de verdura - Calamares rebozados - Fruta	- Puré de calabacín - Croquetas caseras - Fruta
13	14	15	16	17
- Puré zanahoria - Gallo a la plancha - Fruta	- Ensalada - Filete ternera - Fruta	- Pasta salteada - Lomo adobado - Fruta	- Pisto - Filete pollo plancha - Fruta	- Sopa de fideos - Tortilla de patata - Fruta
20	21	22	23	24
FESTIVO	- Acelgas rehogadas - Filete de pavo - Fruta	- Pisto - Tortilla de pavo - Fruta	- Ensalada variada - Gallo al horno - Fruta	- Arroz blanco - Huevo frito - Fruta
27	28	29	30	31
- Crema zanahoria - Hamburguesa - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Boquerones - Fruta y lácteo	- Acelgas con patatas - Pollo estofado - Fruta y lácteo	- Guisantes con york - Tortilla de atún - Fruta y lácteo	- Ensalada pimientos - Lomo plancha - Fruta y lácteo

## Llega la primavera

Realiza actividades al aire libre

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



Artesanía  
 Gastronómica  
 Alcarreña