



**\*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.

# SCHOOL



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6
<p>Crema de verduras Vegetables cream</p> <p>Pavo al horno con patata Baked turkey with potato ADO: L</p> <p>Gelatina y pan integral Gelatine and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: G</p> <p>Lacón al horno con ensalada Baked lacon with salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 611 Prot. 22 Lip. 8 H.C. 87</p>	<p>Arroz con tomate Rice with tomato</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>	<p>Judías verdes ecológicas rehogadas Organic green beans</p> <p>Pollo al chilindrón con cous cous Chilindron chicken with cous cous ADO: G</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 724 Prot. 24 Lip. 6 H.C. 117</p>	<p>Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: GH</p> <p>Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad ADO: GPSLMO</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 779 Prot. 28 Lip. 36 H.C. 85</p>
9	10	11	12	13
<p>Coliflor rehogada con ajo y pimentón Sauteed cauliflower with garlic</p> <p>Salmón a la naranja con patata Orange salmon with potato</p> <p>Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 632 Prot. 28 Lip. 66 H.C. 34</p>	<p>Estofado de judías blancas White beans stew</p> <p>Pollo al horno con ensalada Baked chicken with salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79</p>	<p>Arroz ecológico 3 delicias Organic rice 3 delicacies</p> <p>Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p>Pasta integral con j.york y queso Pasta with ham and cheese ADO: GHLS</p> <p>Ternera picada con cebolla y pimientos Minced beef with onion, peppers ADO: L</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74</p>	<p>Crema de calabacín Zucchini cream</p> <p>Abadejo al limón con patata Lemon pout with potato ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>
16	17	18	19	20
<p>Judías verdes ecológicas rehogadas Organic green beans</p> <p>Merluza en salsa con patata Sauce cod with potato ADO: P</p> <p>Natillas y pan integral Custard and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78</p>	<p>Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: GH</p> <p>Salchichas de pavo con ensalada Turkey sausages with salad ADO: S</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99</p>	<p>Brócoli rehogado con jamón Sautéed broccoli with potatoes</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con cous cous Stewed pork with cous cous ADO: G</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p>Sopa de cocido Stew soup ADO: HG</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p>Paella de verdura Vegetable paella</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>
23	24	25	26	27
<p>Pasta integral boloñesa Pasta bolognese ADO: GH</p> <p>Salmón al horno con ensalada Baked salmon with salad ADO: P</p> <p>Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 671 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 97</p>	<p>Coliflor rehogada con jamón Sauteed cauliflower with ham</p> <p>Albóndigas con patata Meatballs with potato ADO: GSU</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>	<p>Crema de verduras Vegetable cream</p> <p>Huevos villarroy con ensalada Villarroy eggs with salad ADO: GHLPMS</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42</p>	<p>Alubias rojas estofadas Stewed red beans</p> <p>Tilapia al horno con tomate Baked tilapia with tomato ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p>NO LECTIVO</p>
30	31	1	2	3
<p>NO LECTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>	<p>ABRIL</p>	<p>ABRIL</p>	<p>ABRIL</p>

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

**Leyenda ADO:**  
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M | Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





## Frutas de temporada

Aguacate, fresa, kiwi, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano y pomelo.

## Verduras de temporada

Acelga, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, lombarda, endivia, escarola, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pimiento rojo, puerro y repollo.

## Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 Ensalada de pasta Merluza a la plancha con tomate Fruta o yogur	3 Calabacín a la plancha Tortilla de queso Fruta o yogur	4 Crema de zanahoria Pollo guisado Fruta o yogur	5 Sopa de arroz Trucha a la navarra Fruta o yogur	6 Verduras asadas Fajitas de carne Fruta o yogur
9 Pasta con tomate Lomo con pimientos Fruta o yogur	10 Ensalada variada Huevos a la plancha con jamón Fruta o yogur	11 Parrillada de verduras Pollo a la plancha con patatas Fruta o yogur	12 Garbanzos con verduras Salmón al papillote Fruta o yogur	13 Sopa de arroz Pavo al horno con patata Fruta o yogur
16 Patatas a la riojana Revuelto de champiñones Fruta o yogur	17 Crema de verduras Tiras de ternera salteada con verduras Fruta o yogur	18 Arroz con tomate Huevos a la plancha Fruta o yogur	19 Pimientos en vinagreta Marmitako de bonito Fruta o yogur	20 Ensalada mixta Lubina al horno con calabaza Fruta o yogur
23 Ensalada de tomate y cebolla Tortilla de patata Fruta o yogur	24 Pasta salteada con verduras y soja Sepia a la plancha Fruta o yogur	25 Lentejas al curry Conejo al ajillo Fruta o yogur	26 Berenjena especiada al horno Fajitas de pollo Fruta o yogur	27 NO LECTIVO
30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO	1 ABRIL	2 ABRIL	3 ABRIL

## Mes de la lectura

Descubre aventuras todos los días

Recicla ayuda al planeta



Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña