

LUNES

- 77–Crema de zanahoria
- -Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
- -Fruta de temporada
- -Pan



93

VACIONES

SEMANA SANTA

- 29 -Guisantes con jamón
- -Tortilla de bonito con ensalada de lechuga y maíz
- -Fruta de temporada
- -Pan



- 23-Lentejas estofadas
- -Fritos de bacalao con ensalada
- -Fruta de temporada
- -Pan



MARTES

- 1 Crema de calabacín
- -Lomo adobado con patatas
- -Fruta de temporada
- -Pan



- —Macarrones integrales
 - con tomate casero
- -Bacalao a la vizcaína
- -Fruta de temporada
- -Pan









VACIONES

SEMANA SANTA

- 22-Fabes pintes estofadas
- -Salmón a la plancha con ensalada de lechuga, tomate u cebolla
- Fruta de temporada
- -Pan





- 29 -Marmitako de salmón
- -Pollo a la plancha con ensalada
- -Yogurt natural sin azúcar
- -Pan integral



MIERCOLES

- 2 Negritos con arroz integral
- -Ensalada de lechuga, tomate, cebolla u zanahoria
- Fruta de temporada
- -Pan



- —Ensalada vegetal
- -Fabada
- -Postre casero
- -Pan











VACIONES

SEMANA SANTA

- 23-Crema de calabaza
- -Albondigas caseras con arroz integral
- Fruta de temporada
- -Pan



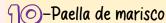
- 30 -Crema de verduras
- -Pizza casera
- -Fruta de temporada
- -Pan integral



JUEVES

- 3-Judias estofadas
- -Cachopinos con ensalada de tomate
- -Fruta de temporada
- -Pan integral





- -Huevos rellenos con ensalada de lechuad
- Fruta de temporada
- -Pan integral



977







VACIONES

SEMANA SANTA

- 24 -Garbanzos con repollo
- -Ensalada vegetal
- Yogurt natural sin azúcar

LIOTAS ACLARATORIAS :

-Pan integral



- 25-Espagueti al ajillo
- -Pollo guisado con patatas

VIERNES

-Merluza a la plancha con ensalada

- Yogurt natural sin azúcar

99 -Garbanzos estofados

-Fruta de temporada

-Pollo asado con ensalada de tomate

VACIONES

SEMANA SANTA

—Espagueti carbonara

lechuga, tomate y cebolla

-Pan

-Pan

13

- -Fruta de temporada
- -Pan integral





ORHENTACHONES

PARA CENAS

COMPLEMETARIAS

AL MENUS













CARTOTAS ACLARATOR

- El menú podría sufrir alguna pequeña variación, en función de los proveedores o de otras causas ajenas al centro.
- Como se puede apreciar, la elaboración de este menú es compleja si se quieren seguir los compromisos de programas saludables por lo que se agradece que se intente dar continuidad a los mismos, los fines de semana.
- Se garantiza que la fruta sea de la mejor calidad y de temporada: pera, manzana, mandarina, plátano...no se especifica la pieza porque se atiende a la frescura y tamaño de la oferta y se atiende a la variedad.
 Se agradece que en casa se dé continuidad con los almuerzos saludables.
- También se ha incrementado la presencia de verdura y hortalizas, ofertando ensaladas en equilibrio.
- Los tomates de las ensaladas son ecológicos
- Se reducen al máximo los rebozados, pero en caso de que aparezcan en algún alimento, son caseros no procesados.
- Las salsas que aparecen en el menú también son caseras.
- Se utiliza aceite de oliva para cocinar y en el aliño de las ensaladas aceite de oliva virgen extra
- Se utiliza sal yodada
- Se aplican modificaciones adaptadas para menú personalizado: alergias e intolerancias (huevo y gluten en este momento) del alumnado que ha presentado certificado médico de las mismas

ORIENTACIONES PARA CENAS COMPLEMETARIAS AL MENÚS

Platos	Comida	Cena
1.0	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
2.0	Carne Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
Guarnición del 2.º	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
Postre	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca