



# C.P. POETA ANTÓN DE MARI-REGUERA

## MARZO 25-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de verduras (patata, calabacín, cebolla, puerro, calabaza, zanahoria) Tortilla de bonito con ensalada de tomate Fruta de temporada	3 Lentejas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria) Merluza con salsa de azafrán (cebolla, azafrán, Maizena) y con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	4 Macarrones integrales con tomate natural Pollo al horno con pimientos Fruta de temporada	5 Arroz con boniato Trucha con tomate cherry al horno Fruta de temporada	6 Fabes blanques estofaes con setas Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maiz) Yogurt natural
9 Judías verdes con patatinas (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, tomate) Chuletinas de pavo con ensalada LTC Fruta de temporada	10 Espagueti napolitana Bacalao al horno con cebolla caramelizada Fruta de temporada	11 Garbanzos con espinacas Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta de temporada	12 Crema de calabaza (patata, calabacín, cebolla, puerro) Salmón con tomate cherry al horno Fruta de temporada	13 Negritos con arroz integral Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz) Yogur natural
16 Crema castellana (garbanzo, patata, zanahoria) Pierna de conejo guisada a la cazadora (cebolla, tomate, zanahoria, champiñones) Fruta de temporada	17 Arroz integral con salsa de tomate casera Huevos a la mimosa c/ensalada LTC (bonito y mayonesa) Fruta de temporada	18 Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz) Fabes pintes estofaes (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro) Fruta de temporada	19 Menestra de verduras (judía verde, champiñones, guisantes, alcachofas, zanahoria, coliflor, espárragos) Fritos de merluza caseros Fruta de temporada	20 Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz) Lasaña casera de carne (pasta, ternera, bechamel, queso) Yogurt natural
23 Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla, puerro) Ternera guisada con verduras (cebolla, puerro, pimiento) Fruta de temporada	24 Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz) Fideua de pescado y marisco (gambas, almejas, mejillones) Fruta de temporada	25 Arroz con salsa de tomate casera Pavo asado con verduras Fruta de temporada	26 Judías verdes con patatinas (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, tomate) Trucha asalmonada con tomate cherry al horno Fruta de temporada	27 <b>MENÚ SEMANA SANTA</b> Pote asturiano (fabes, berces, patata, compango) Torrijas (pan, leche, huevo, azúcar)

\*Para la elaboración de los platos se emplea aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se acompañan los menús con agua del grifo, servido por las vigilantes a demanda, y con pan blanco, excepto los martes y los viernes, que será integral. Se alternará la variedad de fruta de temporada en función del grado de madurez de la misma (manzana, plátano, pera, mandarina, fresas...). Algunas de las verduras utilizadas son de origen ecológico según disponibilidad del proveedor.

- Los 80 € del comedor de FEBRERO se abonan del 1 al 15 de MARZO. Se ruega que el concepto del pago sea EL NOMBRE, APELLIDO Y CURSO DEL ALUMNO/A y no el del titular de la cuenta.
- Nº DE CUENTA UNICAJA: ES31 2103 7020 6300 3001 1693

## Complementar el menú escolar: Comida y cena

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca