

CEIP RAFAEL GARCÍA VALIÑO - MARZO 2018



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza aceite de oliva. Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada según estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja

El Día Mundial del Agua se celebra anualmente el 22 de marzo para llamar la atención sobre la importancia del agua dulce y la defensa de la gestión sostenible sus recursos.

El agua es un elemento esencial del desarrollo sostenible. Los recursos hídricos, y los servicios que prestan, juegan un papel clave en la reducción de la pobreza, el crecimiento económico y la sostenibilidad ambiental.

El agua propicia el bienestar de la población y su crecimiento, y tiene un impacto positivo en la vida de miles de millones de personas al incidir en cuestiones que afectan a la seguridad alimentaria y energética, la salud humana y al medio ambiente.



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Día 5					Día 6					Día 7					Día 1					Día 2				
Crema de zanahorias					Paella mixta (verdura y pollo)					Sopa de cocido (caldo ave, verdura y fideo) (1,3)					Puré de verduras naturales					Arroz con tomate				
Chuleta de cerdo al ajillo c/patatas dado					Bacalao a la Riojana (tomate, pimiento, cebolla) c/patatas (4)					Complemento: garbanzo, zanahoria, patata, ave, morcillo, chorizo (6)					Filetes rusos en salsa c/champiñones					F. merluza a la Andaluza c/ens.lechuga (1,4)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
Kcal 567	Lip 19,3	Prot. 38,1	Hcar 112		Kcal 621	Lip 25,6	Prot. 61,6	Hcar 105		Kcal 625	Lip 10,2	Prot. 65,2	Hcar 188		Kcal 590	Lip 17,4	Prot. 49,6	Hcar 132		Kcal 646	Lip 19,2	Prot. 84,2	Hcar 141	
Día 12					Día 13					Día 14 - NACE ALBERT EINSTEIN					Día 8 - DÍA DE LA MUJER					Día 9				
Puré de calabacín y puerros					Judías pintas estofadas c/chorizo (6)					Sopa de pescado con estrellitas (1,2,3,4,14)					Macarrones c/tomate y queso (1,3,7)					Judías blancas estofadas c/verduras y hortalizas				
Ternera asada con patatas dado					Empanadillas de atún c/ens. Lechuga (1,3,4)					Pollo asado con patatas					Fil. de pescadilla en salsa verde (perejil, cebolla) c/zanahorias baby (4)					Huevos villarroy c/lechuga (1,3,6,7)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
Kcal 590	Lip 17,4	Prot. 49,6	Hcar 132		Kcal 656	Lip 26,9	Prot. 62,8	Hcar 132		Kcal 551	Lip 11,6	Prot. 47,3	Hcar 130		Kcal 584	Lip 12,6	Prot. 37,6	Hcar 164		Kcal 645	Lip 21,6	Prot. 66,1	Hcar 146	
Día 19					Día 20 - LLEGA LA PRIMAVERA					Día 21					Día 22 - DÍA MUNDIAL DEL AGUA					Día 16				
Puré de verduras y hortalizas					Espirales a la boloñesa (1,3)					Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito					Patatas guisadas con ragout					Arroz 3 Delicias (2,3,6,7,14)				
Albóndigas de ternera c/jardinera y patata cuadradillo (1,6,7,12)					Sepia rebozada con gajos de tomate (1,14)					Roti de pavo asado c/patata cocida					Tortilla francesa c/ens. Lechuga (3,6)					Salmón a la naranja (4) con patata vapor				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
Kcal 590	Lip 17,4	Prot. 49,6	Hcar 132		Kcal 640	Lip 22,3	Prot. 62,4	Hcar 141		Kcal 500	Lip 11,7	Prot. 40,1	Hcar 94		Kcal 561	Lip 15,6	Prot. 40,7	Hcar 125		Kcal 557	Lip 14,2	Prot. 29,4	Hcar 141	
Día 26					Día 27					Día 28					Día 29					Día 30				
VACACIONES					VACACIONES					VACACIONES					VACACIONES					VACACIONES				