

## MENÚ NORMAL ALMUERZO COLEGIOS MARZO 2015

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23 Macarrones a la italiana Nuggets de pollo Menestra	24 Estofado de ternera <i>Merluza a las finas hierbas</i> Ensalada primavera	25 Potaje de habichuelas Tortilla de jamón Espinacas rehogadas	26 Arroz 3 delicias Chuleta de cerdo con tomate Ensalada de judías verdes	27 Potaje de garbanzos Panga horno Tomate aliñado
2 Arroz a la cubana Huevos cocidos Salchichas	3 Lentejas estofadas Lenguado con nata Zanahoria baby	4 Patata en ajopollo Carne en salsa Verdura salteada	5 Sopa de conchitas Escalope de cerdo Ensalada tropical	6 Crema de zanahorias Pizza
9 Conchitas a la boloñesa Huevos cocidos Salchichas	10 Fideuá Croquetas Zanahoria baby	11 Guiso de cerdo <i>Lenguado a la vizcaína</i> Menestra	12 Sopa de picadillo Carne en salsa de champiñón Ensalada de la huerta	13 Garbanzos guisados Bacalao con tomate Ensalada de brotes de soja
16 Cazuela de fideos Hamburguesa Guisantes salteados	17 Patatas en bicicleta <i>Albóndigas jardinera</i> <i>Ensalada del chef</i>	18 Cocido Lomos de merluza Judías verdes	19 Arroz 3 delicias <i>Jamoncitos de pollo</i> <i>Patata panadera</i>	20 Lentejas estofadas Tortilla de patatas Tomate frito
23 Espirales a la carbonara Varitas de merluza Guisantes salteados	24 Sopa de fideos Carne con tomate Arroz hervido	25 Lentejas Limanda plancha Ensalada de palitos de cangrejo	26 Crema de calabacín Pizza	27 Paella mixta Calamar capricho Ensalada de tomate

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, caquis...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo.

**El menú puede verse modificado de manera puntual por la disponibilidad del mercado.**

**Equipo Departamento Nutrición:**

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

Andrea Pitto Martínez (Técnico Superior en Dietética, y Experto en Dietética y Nutrición Deportiva)