C. ALBORADA Marzo - 2024

VIERNES LUNES MIÉRCOLES JUEVES 680 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 36 G.: 7 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE **HUEVOS REVUELTOS** SCRAMBLED EGGS LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT 592 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 14 626 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 11 705 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 8 796 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 8 692 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 10 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** MACARRONES CON TOMATE **SOPA DE LETRAS** CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP PASTA LETTER SOUP PAELLA WITH VEGETABLES MACARONI WITH TOMATO SAUCE HARICOT BEANS STEW ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA TORTILLA DE PATATAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN FILETE DE MERLUZA AL HORNO MEATBALLS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE CHICKEN ROASTED PROVENÇAL HAM CROQUETTES BAKED HAKE FILLET FRUTA **TOMATE ALIÑADO** TOMATE Y ZANAHORIA **LECHUGA Y MAÍZ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** FRUIT TOMATO TOMATO AND CARROT LETTUCE AND SWEETCORN LETTUCE AND TOMATO SALAD LÁCTEO FRUTA LÁCTEO HELADO DAIRY ICE CREAM DAIRY FRIJIT 524 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 11 815 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 9 722 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 6 623 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 7 775 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 41 G.: 6 IIIDÍAS VERDES AL NATURAL ARROZ CON TOMATE FIDEIIA CON VERDURITAS SOPA DE COCIDO LENTE LAS ESTOFADAS TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN NATURAL GREEN BEANS RICE WITH TOMATO SAUCE VEGETABLE FIDEUÀ LENTIL STEW AND VEGETABLES POLLO ASADO MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE **VARITAS DE MERLUZA** ROAST CHICKEN PORK STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, FISH STICKS POLLO, PATATA Y REPOLLO PATATA ASADA LÁCTEO LECHUGA Y JUDIA BROTE LECHUGA Y MAÍZ CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE LETTUCE AND MUNG BEAN LETTUCE AND SWEETCORN ROAST POTATOES DAIRY STEW **FRUTA FRUTA** FRUTA LÁCTEO FRUIT FRUIT FRUIT DAIRY 22 832 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 11 677 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 32 G.: 9 628 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 5 636 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 37 G.: 8 ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE CREMA DE BRÓCOLI ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS **SOPA DE FIDEOS NO LECTIVO** RICE WITH VEGETABLES Y BACON) **NOODLES SOUP** PASTA SPIRALS CARBONARA ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FILETE DE MERLUZA AL HORNO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO TORTILLA DE PATATAS CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET BAKED HAKE FILLET TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED SPANISH OMELETTE LÁCTEO **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** LETTUCE AND TOMATO SALAD LETTUCE, ONION AND CARROT LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA LÁCTEO FRIITA DAIRY FRUIT 25 27 28 29 26 **NO LECTIVO NO LECTIVO NO LECTIVO FESTIVO FESTIVO** 

aprende acomer sano.org



















## Temporada OTOÑO - INVIERNO

# **FRUTAS**

# **PESCADOS**

### ¿Oué comer? RECOMENDACIÓN DE CENAS



### Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas

Verduras → Cereales o féculas

Carne → Pescado o huevo

Pescado → Carne magra o huevo

Huevo → Pescado o carne magra

Fruta → Lácteos o fruta

Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.



