**C. ALBORADA - Infantil - Dieta:** RICA EN FIBRA, FRUTA Y VERDURA

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 1<br>PATATAS SALTEADAS CON VERDURA<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| 4<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br>FRUTA | 5<br>SOPA DE LETRAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>TOMATE ALIÑADO<br>FRUTA | 6<br>MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | 7<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>CROQUETAS DE ESPINACAS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA | 8<br>MACARRONES CON TOMATE<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA |
| 11<br>JUDÍAS VERDES AL NATURAL<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | 12<br>PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS<br>MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS<br>FRUTA | 13<br>FIDEUA CON VERDURITAS<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>FRUTA | 14<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>FRUTA | 15<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>VARITAS DE MERLUZA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| 18<br>ESPIRALES CON VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | 19<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO<br>FRUTA | 20<br>ESPINACAS CON PATATAS<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | 21<br>SOPA DE FIDEOS<br>SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>FRUTA | 22<br>NO LECTIVO |
| 25<br>NO LECTIVO | 26<br>NO LECTIVO | 27<br>NO LECTIVO | 28<br>FESTIVO | 29<br>FESTIVO |

NOTAS:

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**C. ALBORADA - Infantil - Dieta:** SIN FS,FRUTA ROSACEA,MELOCOTON,NECTARINA,CIRUELA,CEREZA,PIÑA

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>ARROZ CON TOMATE<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **4**<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br>FRUTA | **5**<br>SOPA DE LETRAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>TOMATE ALIÑADO<br>LÁCTEO | **6**<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **7**<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LÁCTEO | **8**<br>MACARRONES CON TOMATE<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>HELADO |
| **11**<br>JUDÍAS VERDES AL NATURAL<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | **12**<br>ARROZ CON TOMATE<br>MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS<br>LÁCTEO | **13**<br>FIDEUA CON VERDURITAS<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>FRUTA | **14**<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>LÁCTEO | **15**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>VARITAS DE MERLUZA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **18**<br>ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO<br>LÁCTEO | **20**<br>ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **21**<br>SOPA DE FIDEOS<br>SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>LÁCTEO | **22**<br>NO LECTIVO |
| **25**<br>NO LECTIVO | **26**<br>NO LECTIVO | **27**<br>NO LECTIVO | **28**<br>FESTIVO | **29**<br>FESTIVO |

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

MÉTE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**C. ALBORADA - Infantil - Dieta:** SIN GLUTEN

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>ARROZ CON TOMATE<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **4**<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br>FRUTA | **5**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>TORTILLA DE PATATAS<br>TOMATE ALIÑADO<br>LÁCTEO | **6**<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **7**<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LÁCTEO | **8**<br>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>HELADO |
| **11**<br>JUDÍAS VERDES AL NATURAL<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | **12**<br>ARROZ CON TOMATE<br>MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS<br>LÁCTEO | **13**<br>FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>FRUTA | **14**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>LÁCTEO | **15**<br>CREMA DE CALABACÍN<br>ABADEJO FRITO CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **18**<br>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO<br>LÁCTEO | **20**<br>ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **21**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>LÁCTEO | **22**<br>NO LECTIVO |
| **25**<br>NO LECTIVO | **26**<br>NO LECTIVO | **27**<br>NO LECTIVO | **28**<br>FESTIVO | **29**<br>FESTIVO |

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**C. ALBORADA - Infantil - Dieta:** SIN HUEVO NI MOSTAZA

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>ARROZ CON TOMATE<br>FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **4**<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br>FRUTA | **5**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA<br>TOMATE ALIÑADO<br>LÁCTEO | **6**<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **7**<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LÁCTEO | **8**<br>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>HELADO |
| **11**<br>JUDÍAS VERDES AL NATURAL<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | **12**<br>ARROZ CON TOMATE<br>MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS<br>LÁCTEO | **13**<br>FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>FRUTA | **14**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>LÁCTEO | **15**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>ABADEJO FRITO CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **18**<br>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>FILETE DE POLLO AL AJILLO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO<br>LÁCTEO | **20**<br>ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **21**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>LÁCTEO | **22**<br>NO LECTIVO |
| **25**<br>NO LECTIVO | **26**<br>NO LECTIVO | **27**<br>NO LECTIVO | **28**<br>FESTIVO | **29**<br>FESTIVO |

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**C. ALBORADA - Infantil - Dieta:** SIN HUEVO

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>ARROZ CON TOMATE<br>FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **4**<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br>FRUTA | **5**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA<br>TOMATE ALIÑADO<br>LÁCTEO | **6**<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **7**<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LÁCTEO | **8**<br>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>HELADO |
| **11**<br>JUDÍAS VERDES AL NATURAL<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | **12**<br>ARROZ CON TOMATE<br>MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS<br>LÁCTEO | **13**<br>FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>FRUTA | **14**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>LÁCTEO | **15**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>ABADEJO FRITO CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **18**<br>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>FILETE DE POLLO AL AJILLO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO<br>LÁCTEO | **20**<br>ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **21**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>LÁCTEO | **22**<br>NO LECTIVO |
| **25**<br>NO LECTIVO | **26**<br>NO LECTIVO | **27**<br>NO LECTIVO | **28**<br>FESTIVO | **29**<br>FESTIVO |

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**C. ALBORADA - Infantil - Dieta:** SIN LEGUMBRES (SÍ J.BLANCAS, VERDES Y SOJA), FS PUNTUAL NI PESCADO AZUL

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>ARROZ CON TOMATE<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **4**<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE<br>FRUTA | **5**<br>SOPA DE LETRAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>TOMATE ALIÑADO<br>LÁCTEO | **6**<br>ARROZ CON VERDURAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **7**<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LÁCTEO | **8**<br>MACARRONES CON TOMATE<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>HELADO |
| **11**<br>JUDÍAS VERDES AL NATURAL<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | **12**<br>ARROZ CON TOMATE<br>MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO<br>LÁCTEO | **13**<br>FIDEUA DE SETAS<br>POLLO EN SALSA<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>FRUTA | **14**<br>SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL<br>COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)<br>LÁCTEO | **15**<br>CREMA DE CALABACÍN<br>VARITAS DE MERLUZA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **18**<br>ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>SECRETO A LA PLANCHA<br>PATATAS FRITAS<br>LÁCTEO | **20**<br>ARROZ CON VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **21**<br>SOPA DE FIDEOS<br>SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>LÁCTEO | **22**<br>NO LECTIVO |
| **25**<br>NO LECTIVO | **26**<br>NO LECTIVO | **27**<br>NO LECTIVO | **28**<br>FESTIVO | **29**<br>FESTIVO |

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

MÉTE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**C. ALBORADA - Infantil - Dieta:** SIN LEGUMBRES, BROCOLI,COLES DE BRUSELAS,COLIFLOR,REPOLLO NI LOMBARDA

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>ARROZ CON TOMATE<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **4**<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>PATATAS FRITAS<br>FRUTA | **5**<br>SOPA DE LETRAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>TOMATE ALIÑADO<br>LÁCTEO | **6**<br>ARROZ CON VERDURAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **7**<br>PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS<br>TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LÁCTEO | **8**<br>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>HELADO |
| **11**<br>ESPINACAS REHOGADAS CON AJO<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | **12**<br>ARROZ CON TOMATE<br>MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO<br>LÁCTEO | **13**<br>FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **14**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA ASADA<br>LÁCTEO | **15**<br>CREMA DE CALABACÍN<br>ABADEJO FRITO CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **18**<br>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE ZANAHORIAS<br>SECRETO A LA PLANCHA<br>PATATAS FRITAS<br>LÁCTEO | **20**<br>ARROZ CON VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **21**<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>LÁCTEO | **22**<br>NO LECTIVO |
| **25**<br>NO LECTIVO | **26**<br>NO LECTIVO | **27**<br>NO LECTIVO | **28**<br>FESTIVO | **29**<br>FESTIVO |

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**C. ALBORADA - Infantil - Dieta:** SIN PESCADO

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>ARROZ CON TOMATE<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **4**<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br>FRUTA | **5**<br>SOPA DE LETRAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>TOMATE ALIÑADO<br>LÁCTEO | **6**<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **7**<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>LÁCTEO | **8**<br>MACARRONES CON TOMATE<br>REVUELTO DE CHAMPIÑÓN<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>HELADO |
| **11**<br>JUDÍAS VERDES AL NATURAL<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | **12**<br>ARROZ CON TOMATE<br>MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS<br>LÁCTEO | **13**<br>FIDEUA CON VERDURITAS<br>POLLO EN SALSA<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>FRUTA | **14**<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>LÁCTEO | **15**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **18**<br>ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO<br>LÁCTEO | **20**<br>ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS<br>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **21**<br>SOPA DE FIDEOS<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>LÁCTEO | **22**<br>NO LECTIVO |
| **25**<br>NO LECTIVO | **26**<br>NO LECTIVO | **27**<br>NO LECTIVO | **28**<br>FESTIVO | **29**<br>FESTIVO |

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

MÉTE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**C. ALBORADA - Infantil - Dieta:** SIN PLV NI TERNERA

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>ARROZ CON TOMATE<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **4**<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>PATATAS FRITAS<br>FRUTA | **5**<br>SOPA DE LETRAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>TOMATE ALIÑADO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **6**<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **7**<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **8**<br>MACARRONES CON TOMATE<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| **11**<br>JUDÍAS VERDES AL NATURAL<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | **12**<br>ARROZ CON TOMATE<br>MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **13**<br>FIDEUA CON VERDURITAS<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>FRUTA | **14**<br>SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **15**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>ABADEJO FRITO CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **18**<br>ESPIRALES CON TOMATE<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **20**<br>ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **21**<br>SOPA DE FIDEOS<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **22**<br>NO LECTIVO |
| **25**<br>NO LECTIVO | **26**<br>NO LECTIVO | **27**<br>NO LECTIVO | **28**<br>FESTIVO | **29**<br>FESTIVO |

**NOTAS:** No puede tomar ningun tipo de lacteo ni derivados

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

**C. ALBORADA - Infantil - Dieta:** SIN PLV

# Marzo - 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>ARROZ CON TOMATE<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **4**<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br>FRUTA | **5**<br>SOPA DE LETRAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>TOMATE ALIÑADO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **6**<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | **7**<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **8**<br>MACARRONES CON TOMATE<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| **11**<br>JUDÍAS VERDES AL NATURAL<br>POLLO ASADO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | **12**<br>ARROZ CON TOMATE<br>MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **13**<br>FIDEUA CON VERDURITAS<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>LECHUGA Y JUDIA BROTE<br>FRUTA | **14**<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **15**<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>ABADEJO FRITO CON MAIZENA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA |
| **18**<br>ESPIRALES CON TOMATE<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **19**<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **20**<br>ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | **21**<br>SOPA DE FIDEOS<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | **22**<br>NO LECTIVO |
| **25**<br>NO LECTIVO | **26**<br>NO LECTIVO | **27**<br>NO LECTIVO | **28**<br>FESTIVO | **29**<br>FESTIVO |

**NOTAS:** No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprendeacomersano.org

FISH REVOLUTION

METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- Cuidamos del planeta.

www.**scolarest**.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

## Temporada

## OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

### FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja
Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón
Uva
Fresa
Granada

### VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro
Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli
Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

### PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa
Melva
Mero
Lubina
Pez espada
Salmón
Sepia
Trucha

## ¿Qué comer?

## RECOMENDACIÓN DE CENAS

**Si hemos comido... podemos cenar:**

Cereales, féculas o legumbres → **Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas**

Verduras → **Cereales o féculas**

Carne → **Pescado o huevo**

Pescado → **Carne magra o huevo**

Huevo → **Pescado o carne magra**

Fruta → **Lácteos o fruta**

Lácteos → **Fruta**

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

RECOMENDACIÓN: 4 g/día

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."