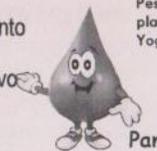


# EL MENÚ DE LOS MESES

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - MARZO 2018

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

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.



**MENÚ DE DIETA**  
 Arroz blanco hervido  
 Pescado hervido/ pollo o york  
 plancha  
 Yogur natural/ Manzana asada

Pan: 1,6,11  
 Pan integral: 1,6,11,12

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
Día 5		Día 6		Día 7		Día 1		Día 2											
Patatas a la Riojana Bacalao al horno con pisto (tomate, calabacín, cebolla, pimiento) (4) Fruta y leche		Lentejas Campesinas (estofadas c/verdura) Tortilla de patata (3) Fruta		Puré de verduras naturales Muslitos de pollo guisados c/verduritas y patatas cuadradillo Fruta, pan integral y agua		Espaguettis gratinados (1,3,7) Estofado de pavo con zanahorias Fruta		Sopa de verduras con arroz Rape en salsa verde (4) Yogur											
Kcal 806	Lip 28,3	Prot. 37,3	Hcar 101	Kcal 702	Lip 34,2	Prot. 25,3	Hcar 73	Kcal 749	Lip 34,6	Prot. 30,4	Hcar 79	Kcal 693	Lip 20,8	Prot. 56,5	Hcar 70				
Día 12		Día 13		Día 14 - NACE ALBERT EINSTEIN		Día 15		Día 16											
Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera c/jardinera y patatas fritas (1,3,6,7,12) Fruta		Garbanzos c/chorizo Huevos guisados al jamoncín (3) Fruta y leche		Macarrones c/queso al horno (1,3,7) Fil. pescadilla a la Andaluza c/ensalada (1,4) Fruta y pan integral		Sopa de cocido (caldo ave, verdura y fideo) (1,3) Complemento: garbanzo, zanahoria, repollo, patata, ave, morcillo Fruta		Crema Hortelana Magro de cerdo guisado c/patatas Fruta y leche											
Kcal 690	Lip 26,4	Prot. 32,9	Hcar 80	Kcal 816	Lip 31,5	Prot. 28,6	Hcar 105	Kcal 701	Lip 19,5	Prot. 25,8	Hcar 106	Kcal 701	Lip 19,5	Prot. 25,8	Hcar 106	Kcal 685	Lip 23,2	Prot. 41,7	Hcar 77
Día 19		Día 20 - LLEGA LA PRIMAVERA		Día 21		Día 22 - DÍA MUNDIAL DEL AGUA		Día 23											
Brócoli al horno Jamón york villarroy c/Lechuga y maíz (1,3,6,7) Fruta		Sopa de cocido (caldo ave, verdura y fideo) (1,3) Complemento: garbanzo, zanahoria, repollo, patata, ave, morcillo Fruta		Menestra Pollo asado a las finas hierbas Fruta y pan integral		Arroz con tomate Lomitos de rosada c/ensalada (1,4) Fruta y leche		VACACIONES											
Kcal 709	Lip 26,5	Prot. 33,6	Hcar 84	Kcal 701	Lip 19,5	Prot. 25,8	Hcar 106	Kcal 732	Lip 28,1	Prot. 37,5	Hcar 82	Kcal 702	Lip 23,5	Prot. 29,7	Hcar 93				
Día 26		Día 27		Día 28		Día 29		Día 30											
VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES											

