

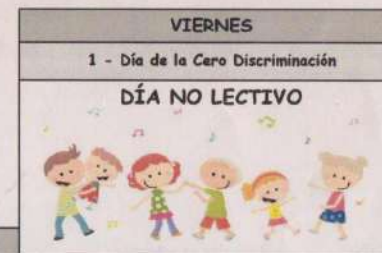
EL MENÚ DE LOS MESES

C.E.I.P TIRSO DE MOLINA - MARZO 2019





Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.



Este día de celebración mundial nos brinda la oportunidad de concienciarnos sobre la importancia de todos los tipos de ecosistemas y de celebrar las diferentes maneras en las que los bosques nos mantienen y protegen. En 2050, se estima que 6000 millones de personas o hasta el 70% de la población mundial vivirán en ciudades, pero una creciente urbanización no tiene necesariamente que llevarnos a ciudades contaminadas. Hay que concienciar sobre los recursos y conocimientos que tenemos para convertir nuestras ciudades en lugares más verdes y más saludables, a corto y largo plazo. No podemos olvidar que los árboles y los bosques urbanos hacen de nuestras ciudades lugares más verdes, saludables y felices porque refrescan el aire, filtran las partículas contaminantes del aire y ayudan a mitigar el cambio climático.



8 - Día Internacional de la Mujer

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
DÍA NO LECTIVO 	Arroz integral con tomate Figuritas de merluza c/ens. maíz y zanahoria (1,4) Fruta en almíbar, pan y agua Kcal 667 Lip 15,2 Prot. 27,3 Hcar 107	Alubias blancas estofadas con hortalizas Tortilla de patata y patata con lechuga (3) Fruta, pan integral y agua Kcal 692 Lip 30,9 Prot. 23,3 Hcar 80	Brécol rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada, pan y agua Kcal 615 Lip 30,3 Prot. 34,1 Hcar 90	1 - Día de la Cero Discriminación DÍA NO LECTIVO  8 - Día Internacional de la Mujer Tallarines c/tomate y queso (1,3,7) Fil. limanda en salsa verde c/guisantes (4) Lácteo, pan y agua Kcal 755 Lip 24,7 Prot. 48,0 Hcar 88
11	12	13	14 - Nace Albert Einstein	15
Sopa minestrone con arroz (9) Albóndigas con verduritas y patatas dado (6,12) Fruta, leche, pan y agua Kcal 728 Lip 23,0 Prot. 35,3 Hcar 96	Patatas Riojanas (6,12) Empanadillas caseras de atún con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada, pan y agua Kcal 750 Lip 34,6 Prot. 20,0 Hcar 90	Judías verdes rehogadas Ragout de pavo en su jugo con patatas Fruta, pan integral y agua Kcal 619 Lip 21,1 Prot. 32,8 Hcar 74	Espirales carbonara (1,3,6,7) Merluza a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada, pan y agua Kcal 762 Lip 25,9 Prot. 25,8 Hcar 104	 Lentejas Campesinas Huevos fritos con pisto (3) Lácteo, pan y agua Kcal 736 Lip 38,0 Prot. 39,4 Hcar 69
18	19	20 - Día Internacional de la Felicidad	21 - Día Internacional de los Bosques	22 - Día Mundial del Agua
Paella mixta (2,4,14) Sepia rebozada con ensalada (1,14) Fruta, leche, pan y agua Kcal 734 Lip 10,4 Prot. 33,2 Hcar 106	Guisantes rehogados con bacon (6) Pollo asado con patatas bastón Fruta de temporada, pan y agua Kcal 637 Lip 21,0 Prot. 29,1 Hcar 83	Sopa de cocido (caldo ave, verdura y fideo) (1,3) Complemento: garbanzo, zanahoria, repollo, patata, ave, marcirillo (6) Fruta, pan integral y agua Kcal 701 Lip 19,5 Prot. 25,8 Hcar 106	Puré de calabacín y puerros Bacalao con tomate y pasta integral salteado (1,3) Fruta, pan y agua Kcal 633 Lip 18,5 Prot. 25,3 Hcar 90	Brócoli rehogado Tortilla guisada con ens. Lechuga y tomate (3) Lácteo, pan y agua  Kcal 595 Lip 32,6 Prot. 32,7 Hcar 53
25	26	27	28	29
Macarrones con chorizo (1,3,6) Pescadilla en salsa marinera con verduritas (2,4,14) Fruta, leche, pan y agua Kcal 760 Lip 27,0 Prot. 33,2 Hcar 94	Judías pintas estofadas c/verduras Salchichas de pavo c/ens. Lechuga y tomate (6) Fruta de temporada, pan y agua Kcal 750 Lip 37,5 Prot. 28,6 Hcar 74	Coliflor Orly (1,3) Cinta de lomo al horno con patatas fritas Fruta, pan integral y agua Kcal 667 Lip 25,2 Prot. 19,0 Hcar 86	Patatas guisadas con ragout Fil. merluza a la romana con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada, pan y agua Kcal 663 Lip 18,5 Prot. 30,4 Hcar 93	Lentejas con verduras Huevos Villarroy con ens. Lechuga (1,3,7,12) Lácteo, pan y agua Kcal 746 Lip 37,1 Prot. 39,7 Hcar 75

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada

MENÚ DE DIETA