

MARZO 2018



Menú Colesterolemia

			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	1º Arroz blanco con salsa de tomate
			2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz	2º Bacalao al horno con piperrada
			P Naranja	P Yogurt desnatado
			Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y ternera
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Lentejas estofadas	1º Paella valenciana	1º Sopa de letras	1º Judías verdes rehogadas	1º Macarrones con salsa de tomate
2º Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	2º Revuelto de huevo con patata y jamón York	2º Albóndigas de pollo en salsa suave con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Estofado de ternera con verduras	2º Medallones de merluza al horno en salsa verde
P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Plátano	P Yogurt desnatado. Pan integral
Cena: Ensalada y ternera	Cena: Verdura y pescado	Cena: Verdura y huevo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y pollo
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Porrusalda	1º Arroz tres delicias	1º Judías blancas estofadas	1º Cocido madrileño: sopa de fideos	1º Tallarines con salsa de tomate
2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera	2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Bacalao a horno en salsa verde	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
P Naranja	P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Yogurt desnatado
Cena: Verdura y huevo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y pavo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y pollo
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Macarrones napolitana	1º Sopa de estrellas con pollo y huevo	1º Patatas estofadas con verduras	1º Crema de calabaza y zanahoria	SEMANA SANTA
2º Filete de merluza en salsa meniere	2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	2º Lomo asado en salsa de manzana	2º Estofado de pavo con verduras	
P Pera	P Naranja	P Manzana	P Plátano	
Cena: Ensalada y ternera	Cena: Verdura y pescado	Cena: Ensalada y ave	Cena: Pasta y pescado	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
SEMANA SANTA				

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo desnatado (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo desnatado y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.