

MARZO 2020

C. ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Vichyssoise (crema de patata y puerro)</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con estrellitas (con carne de gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo en salsa con patatas fritas caseras (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pollo. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta</p>
<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo asado. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Salchichas con salsa de cebolla (carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y lomo rustido. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pechuga de pollo empanada con kétchup (empanado casero)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones italiana (con tomate y queso)</p> <p>Fogonero en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Magro en salsa de hortalizas (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con fideos (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la castellana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz tres delicias (con hortalizas, guisantes y fiambre de york)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa cubierta con maravilla (de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verdura salteada y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta</p>
<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas (de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Albóndigas de ave en salsa (al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA MARZO: Clementina, kiwi, manzana, naranja, pera y plátano.</p>		<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>



CONSEJOS SALUDABLES

CONSEJOS SALUDABLES: Vamos a dejar de lado el picoteo "no saludable", como la bollería industrial, que no nos beneficia para nada y vamos a poner en nuestro día snacks saludable como brochetas de frutas, crudités de verduras, batidos de fruta fresca o galletas caseras de avena, entre otros, y así además podemos experimentar en la cocina mientras los hacemos nosotros mismos.