

## *“Educamos en familia y con la familia”*

### MENÚ DE MARZO

| Lunes 1                                      | Martes 2                                 | Miércoles 3                        | Jueves 4                               | Viernes 5                         |  | Lunes 8                         | Martes 9                      | Miércoles 10                            | Jueves 11                                     | Viernes 12                         |
|--|--|------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------|---|---|------------------------------------|
| Arroz blanco                                 | Crema de calabaza                        | Sopa de pollo con fideos           | Macarrones                             | Sopa de fideos                    |  | Crema de calabacines            | Espaguetis con tomate         | Potaje de berros                        | Sopa de pollo con estrellas                   | Potaje de acelgas                  |
| Salchichas, Papas y huevo                    | Pescado frito con mojo y papa sancochada | Carne mechada con verduras y arroz | Pechuga fileteada plancha con ensalada | Chispitas con papas               |  | Pizza                           | Pechuga salteada con ensalada | Chuleta asada con ensalada              | Albóndigas con papas dado                     | Pescado frito con papas fritas     |
| <b>Sugerimos para las cenas</b>              |  |                                    |  |                                   |  | <b>Sugerimos para las cenas</b> |                               |   |   |                                    |
| Ensalada                                     | Sopa de carne con estrella               | Crema de calabacín                 | Caldo de papas                         | Crema de calabacín                |  | Ensalada                        | Crema de verduras             | Sopa de carne con sémola                | Crema de calabaza                             | Sopa de verdura                    |
| Hamburguesa de carne con papas               | Tortilla francesa y jamón plancha        | Pescado rebozado con verduras      | Estofado de carne con verduras         | Macarrones con boloñesa de pollo  |  | Snack de pollo con papas        | Tortilla de papas             | Estofado de pollo con verduras y arroz  | Papas sancochadas con atún                    | Tortilla francesa con jamón york   |
|  |  |                                    |  |                                   |  |                                 |                               |   |   |                                    |
| Lunes 15                                     | Martes 16                                | Miércoles 17                       | Jueves 18                              | Viernes 19                        |  | Lunes 22                        | Martes 23                     | Miércoles 24                            | Jueves 25                                     | Viernes 26                         |
| Sopa de carne con estrellas                  | Crema de calabacines                     | Macarrones                         | Sopa de pollo con letras               | Crema de berros                   |  | Potaje de lentejas              | Crema de calabaza             | Sopa de carne con fideos                | Puré de acelgas                               | Coditos con tomate                 |
| Snack de pollo, papas dado, y zanahoria baby | Paella                                   | Pescado frito con papas sancochada | Croquetas con ensalada                 | Tortilla con rodaja de tomate     |  | Cinta de lomo con papas fritas  | Estofado de carne             | Pechuga de pollo a la plancha con arroz | Hamburguesa con papas fritas                  | Pescado empanado con ensalada      |
| <b>Sugerimos para las cenas</b>              |  |                                    |  |                                   |  | <b>Sugerimos para las cenas</b> |                               |   |   |                                    |
| Potaje de berros                             | Sopa de fideos                           | Ensalada                           | Crema de zanahorias                    | Embutido (jamón york) Queso       |  | Ensalada                        | Ruedas de tomate con orégano  | Crema de zanahorias                     | Sopa de pollo con estrellas                   | Sopa de carne con letras           |
| Pescado empanado y papas fritas              | Jamoncito de pollo con papas al ajillo   | Estofado de carne                  | Tortilla de queso y salchichas         | Croquetas de pescado con menestra |  | Espaguetis con boloñesa         | Tortilla paisana              | Bistec plancha y puré de papas          | Pescado a la plancha con menestra de verduras | Muslitos de pollo con papas fritas |

*Este menú ha sido elaborado siguiendo las pautas y recomendaciones dadas por el Servicio de Dietética y Nutrición del Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno Infantil, teniendo en cuenta el alumnado y las instalaciones del Centro Educativo San Antonio María Claret*