

# Marzo

## menú mensual



<p><b>lunes</b></p> <p>Estofado de alubias con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de queso con guarnición de champiñones (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>martes</b></p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y aguacate</p> <p>Macarrones integrales a la boloñesa con carne picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>miércoles</b></p> <p>Estofado de lentejas con verduras de temporada</p> <p>Huevo revuelto con ensalada de tomate y aceitunas (3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>jueves</b></p> <p>Vichyssoise</p> <p>Lomo al horno con salsa de zanahoria y ensalada de lechuga, manzana y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>viernes</b></p> <p>Arroz a banda con verduras y guisantes (5)</p> <p>Pescado de lonja con salsa verde (ajo y perejil) (5)</p> <p>Yogur</p>
<p><b>lunes</b></p> <p>Puré de garbanzos, calabaza y puerro</p> <p>Tostas de tomate y atún con guarnición de lechuga y zanahoria rallada (1,4,5)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>martes</b></p> <p>Sopa maravilla y verduritas (1)</p> <p>Albóndigas al horno con pisto de verduras (berenjena, calabacín y tomate) (1,3,14)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>miércoles</b></p> <p>Menestra de verduras con guisantes</p> <p>Tortilla de patata con rodajas de tomate (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>jueves</b></p> <p>Paella valenciana</p> <p>Rollitos de fiambre de pavo y queso con guarnición de ensalada de lechuga y zanahoria rallada (2,3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>viernes</b></p> <p>Fideuà con caldo casero de pescado (1,3,5)</p> <p>Suquet de pescado con guarnición de escalivada (5)</p> <p>Yogur</p>
<p><b>lunes</b></p> <p>Ensalada variada</p> <p>Arroz a la cubana saludable con salsa de tomate y huevos al horno (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>martes</b></p> <p>Ensalada variada de lechuga, pepino, maíz y picatostes</p> <p>Pollo guisado con cebolla, zanahoria, tomate y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>miércoles</b></p> <p>Pasta integral con verduras crudas (ensalada de pasta) (1)</p> <p>Tortilla francesa con guarnición de humus de garbanzos (3, 11)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>jueves</b></p> <p>Crema de brócoli y zanahoria</p> <p>Fajitas de verduras, pollo y queso (1,2,3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>viernes</b></p> <p>Sopa de fideos con caldo de pescado (1,3,5)</p> <p>Merluza al horno con dados de zanahoria y patata laminada (5)</p> <p>Yogur</p>
<p><b>lunes</b></p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Estofado de pavo con verduras y guarnición de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>martes</b></p> <p>Ensalada de garbanzos: garbanzos cocidos, lechuga, tomate, pepino, aceitunas y manzana a dados (5,14)</p> <p>Tortilla de fiambre de pavo y queso (2,3,4)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>miércoles</b></p> <p>Ensalada variada de lechuga, pepino, maíz y picatostes (1,4,13)</p> <p>Pollo guisado con cebolla, zanahoria, tomate y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>jueves</b></p> <p>Estofado de alubias con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de queso con guarnición de champiñones (3)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>viernes</b></p> <p>Crema de calabaza con picatostes (1,4,13)</p> <p>Pescado al horno con guarnición de lechuga (5)</p> <p>Yogur</p>

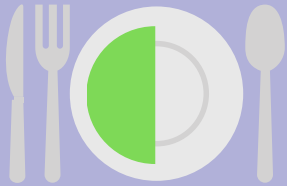
Acompañamiento en las comidas con pan o pan integral y como bebida, agua.

# Marzo

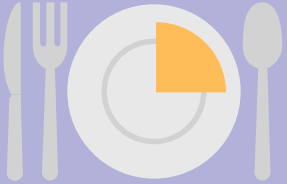
## Recomendaciones diarias



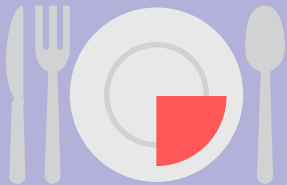
### MÉTODO DEL PLATO (HARVARD) EN COMIDAS Y/O CENAS




 **50%**  
Verduras y hortalizas.  
Incorporar color y variedad



 **25%**  
Cereales integrales (trigo,  
centeno, quinoa, avena, arroz,  
pasta,...) legumbres,  
patata, boniato,...



 **25%**  
Proteínas de calidad:  
carne, pescado y marisco,  
huevos, legumbres y derivados

Utilizar principalmente aceite de oliva virgen extra.  
También podemos consumir aguacate, frutos secos y semillas.  
Fruta fresca y de temporada como postre o entre horas.  
Realizar actividad física de forma diaria.

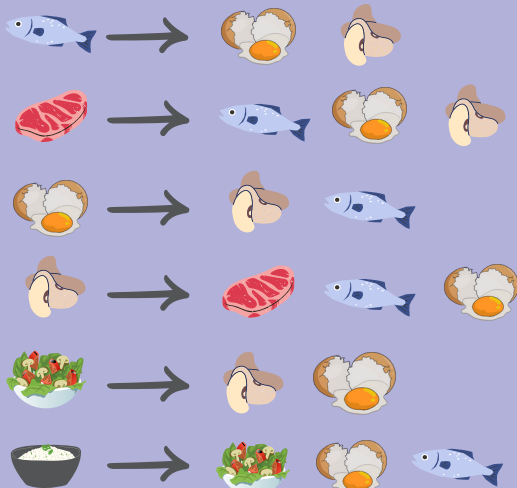


### PIRÁMIDE INVERTIDA Ó TRIÁNGULO INVERTIDO DE LA NUTRICIÓN



El triángulo invertido de la nutrición:  
de lo que no es saludable,  
"cuanto menos, mejor"

### RECOMENDACIONES DE CENAS EN CASA



Información sobre alérgenos según el RD 126/2015.  
Podéis consultar los alérgenos presentes en los platos del menú  
escolar con cada una de la numeración asignada.

- |   |  |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1   | 2  | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|  |   |  |  |  |  |  |
| Gluten  | Lactosa  | Huevo   | Soja  | Pescado   | Moluscos  | Crustáceos  |
| 8   | 9  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Frutos secos  | Cacahuets  | Apio  | Sésamo  | Altramuces  | Mostaza   | Sulfitos  |



# Marcç

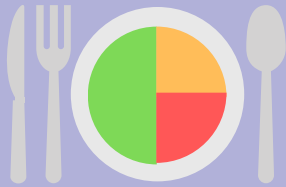
## menú mensual



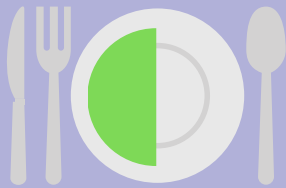
<p><b>dilluns</b></p> <p>Estofat de fesols amb verdures de temporada</p> <p>Truita de formatge amb guarnició de xampinyons (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimarts</b></p> <p>Amanida d'enciam, pastanaga i advocat</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa amb carn picada magra (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimecres</b></p> <p>Estofat de lleties amb verdures de temporada</p> <p>Ou revolt amb amanida de tomata i olives (3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dijous</b></p> <p>Vichyssoise</p> <p>Llom al forn amb salsa de pastanaga i amanida d'enciam, poma i panís</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>divendres</b></p> <p>Arròs a banda amb verduretes i pèsols (5)</p> <p>Peix de llonja amb salsa verda (all i juliverb) (5)</p> <p>logurt</p>
<p><b>dilluns</b></p> <p>Puré de cigrons, carabassa i porro</p> <p>Torrades de tomata i tonyina amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga rallada (1,4,5)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimarts</b></p> <p>Sopa meravella i verduretes (1)</p> <p>Mandonguilles al forn amb pisto de verdures (albergínia, carabassó i tomata) (1,3,14)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimecres</b></p> <p>Menestra de verdures amb pèsols</p> <p>Truita de patata amb rodanxes de tomata (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dijous</b></p> <p>Paella valenciana</p> <p>Rollets de fiambre de pavo i formatge amb guarnició d'amanida d'enciam i pastanaga ratllada (2,3,4)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>divendres</b></p> <p>Fideuà amb caldo cassolà de peix (1,3,5)</p> <p>Suquet de peix amb guarnició d'escalivada (5)</p> <p>logurt</p>
<p><b>dilluns</b></p> <p>Amanida variada</p> <p>Arròs a la cubana saludable amb salsa de tomata i ous al forn (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimarts</b></p> <p>Amanida variada d'enciam, cogombre, panís i crostons (1,4,13)</p> <p>Pollastre guisat amb ceba, pastanaga, tomata i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimecres</b></p> <p>Pasta integral amb verdures crues (amanida de pasta) (1)</p> <p>Truita francesa amb guarnició d' humus de cigrons (3, 11)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dijous</b></p> <p>Crema de bròcoli i pastanaga</p> <p>Fajites de verdures, pollastre i formatge (1,2,3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>divendres</b></p> <p>Sopa de fideus amb caldo de peix (1,3,5)</p> <p>Lluç al forn amb daus de pastanaga i patata laminada (5)</p> <p>logurt</p>
<p><b>dilluns</b></p> <p>Puré de carabassó</p> <p>Estofat de titot amb verdures i guarnició d'enciam i tomata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimarts</b></p> <p>Amanida de cigros cuits, enciam, tomata, cogombre, olives i poma a daus (5, 14)</p> <p>Truita de fiambre de pavo i formatge (2,3,4)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dimecres</b></p> <p>Amanida variada d'enciam, cogombre, panís i crostons (1,4,13)</p> <p>Pollastre guisat amb ceba, pastanaga, tomata i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>dijous</b></p> <p>Estofat de fesols amb verdures de temporada</p> <p>Truita de formatge amb guarnició de xampinyons (3)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>divendres</b></p> <p>Crema de carabassa amb picatostes (1,4,13)</p> <p>Peix al forn amb guarnició d'enciam (5)</p> <p>logurt</p>

# Marcç

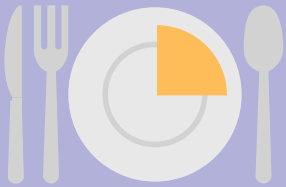
## Recomanacions diàries



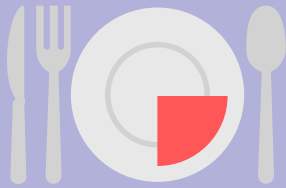
### MÈTODE DEL PLAT (HARVARD) EN DINARS I/O SOPARS




 **50%**  
Verdures i hortalisses.  
Incorporar color i varietat



 **25%**  
Cereals integrals (blat,  
ordi, quinoa, avena, arròs,  
pasta,...) Llegums, patata,  
patata, moniato,...



 **25%**  
Proteïnes de qualitat:  
carn, peix i marisc, ous,  
llegums i derivats

Utilitzar principalment oli d'oliva verge extra.  
També podem consumir alvocat, fruits secs o llavors.  
Fruita fresca i de temporada com a postre o entre hores.  
Realitzar activitat física de forma diària.

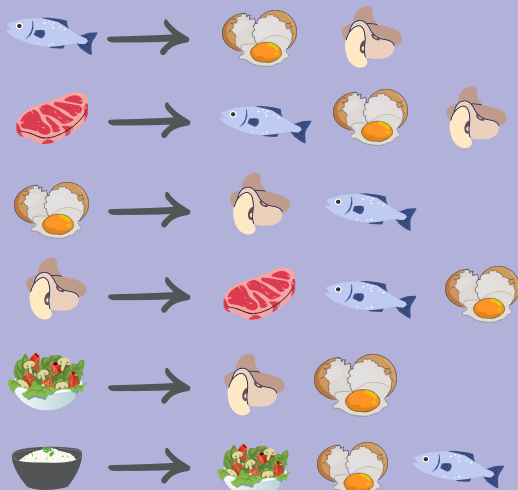


### PIRÀMIDE INVERTIDA Ó TRIANGLE INVERTIT DE LA NUTRICIÓ



El triangle invertit de la nutrició:  
del que no és saludable,  
"quant menys, millor"

### RECOMANACIONS DE SOPARS A CASA



Informació sobre al·lèrgens segons el RD 126/2015.  
Podeu consultar els al·lèrgens presents als plats del menú  
escolar amb cadascuna de la numeració assignada.

1	2	3	4	5	6	7
						
Gluten	Lactosa	Ou	Soja	Peix	Mol·luscos	Crustaci
8	9	10	11	12	13	14
						
Fruits secs	Cacauets	Api	Sèsam	Tramussos	Mostassa	Sulfits

