

MARZO 2018



# Menú Colesterolemia

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 Estofado de ternera con verduras	2º Medallones de merluza al horno en salsa verde	2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Plátano	P Yogurt desnatado. Pan integral	P Naranja	P Mandarina	P Plátano	P Yogurt desnatado.	P Naranja
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 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	2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria
P Naranja	P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Yogurt desnatado	P Naranja	P Mandarina	P Plátano	P Yogurt desnatado	P Naranja
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 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.