



# Col·legi Sagrada Família Gavà

Centre Concertat

## MARZO 2023 SIN HUEVO



| 1 MIÉRCOLES  |  | 2 JUEVES  |  | 3 VIERNES   |  |
|--|--|---|--|---|--|
| Crema de verduras de temporada<br><br><b>Pescado a la plancha/horno</b> con ensalada variada<br><br>Fruta del tiempo                         |  | Cocido de garbanzos<br><br><b>Salchichas de cerdo (s/huevo) / lomo</b> a la plancha encebolladas<br><br>Fruta del tiempo                                    |  | <b>*Pasta (s/huevo)</b> a la napolitana con queso<br><br><b>Gallo con ajo y perejil al horno</b> con ensalada variada<br><br>Yogur natural                            |  |
| 6 LUNES  |  | 7 MARTES  |  | 8 MIÉRCOLES   |  |
| <b>*Fideuá mixta (s/huevo)</b><br><br>Hamburguesa de pollo casera con ensalada variada<br><br>Fruta del tiempo                               |  | Judías pintas estofadas a la riojana<br><br><b>*Pechuga de pollo rebozada casera (s/huevo) / horno/plancha</b> con ensalada variada<br><br>Fruta del tiempo |  | Sopa de ave con <b>*pasta (s/huevo)</b><br><br><b>Pescado a la plancha/horno</b> con ensalada variada<br><br>Yogur natural  |  |
| 9 JUEVES   |  | 10 VIERNES  |  |   |  |
| Crema de calabaza y zanahoria<br><br><b>Lomo de cerdo al horno</b> con patatas fritas caseras<br><br>Fruta del tiempo                        |  | Arroz con sofrito de tomate casero<br><br><b>Merluza al horno</b> con salsa verde y guisantes<br><br>Fruta del tiempo                                       |  |   |  |
| 13 LUNES   |  | 14 MARTES   |  | 15 MIÉRCOLES  |  |
| <b>*Espirales (s/huevo)</b> de verduras a la napolitana<br><br><b>Pescado a la plancha/horno</b> con ensalada variada<br><br>Yogur natural   |  | Cocido de garbanzos<br><br><b>Pollo a la plancha</b> con ensalada variada<br><br>Fruta del tiempo   |  | Paella mixta<br><br><b>Bacalao al horno</b> con cama de verduras<br><br>Fruta del tiempo  |  |
| 16 JUEVES  |  | 17 VIERNES  |  |   |  |
| Judías verdes con patata<br><br><b>Albóndigas de ternera (s/huevo) / lomo al horno</b> con salsa de tomate y cebolla<br><br>Fruta del tiempo |  | <b>Lentejas guisadas con arroz</b><br><br><b>Calamares a la romana (s/huevo) / pescado a la plancha/horno</b> con ensalada variada<br><br>Fruta del tiempo  |  |   |  |
| 20 LUNES   |  | 21 MARTES   |  | 22 MIÉRCOLES  |  |
| <b>*Pasta (s/huevo)</b> al pesto<br><br><b>Pescado a la plancha/horno</b> con ensalada variada<br><br>Yogur natural                          |  | Arroz con sofrito de tomate casero<br><br><b>Pollo rustido al horno</b> con patata al caliu<br><br>Fruta del tiempo   |  | <b>Guisantes con judías verdes y patata</b><br><br><b>Barritas de merluza (s/huevo) / merluza a la plancha/horno</b> con ensalada variada<br><br>Melocotón en almíbar |  |
| 23 JUEVES  |  | 24 VIERNES  |  |   |  |
| Crema de calabacín y puerro<br><br><b>Fricandó de ternera</b> con salsa y champiñones<br><br>Fruta del tiempo                                |  | <b>Sopa de verdura con *pasta (s/huevo)</b><br><br><b>Salmón al horno</b> con ensalada variada<br><br>Fruta del tiempo                                      |  |   |  |
| 27 LUNES   |  | 28 MARTES   |  | 29 MIÉRCOLES  |  |
| <b>*Fideos (s/huevo)</b> a la cazuela<br><br><b>Gallo marinado al limón</b> con ensalada variada<br><br>Yogur natural                        |  | Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria, maíz)<br><br><b>Hamburguesa de pollo casera</b> con ensalada variada<br><br>Fruta del tiempo                        |  | Crema de verduras<br><br><b>Canelones de carne caseros (s/huevo) / pasta (s/huevo) con boloñesa</b> con ensalada variada<br><br>Fruta del tiempo                      |  |
| 30 JUEVES  |  | 31 VIERNES  |  |   |  |
| <b>Patatas guisadas con verduras</b><br><br><b>Pollo al horno</b> con ensalada variada<br><br>Fruta del tiempo                               |  | <b>Lentejas a la riojana</b><br><br><b>Pescado a la plancha/horno</b> con ensalada variada<br><br>Fruta del tiempo  |  |   |  |

**\*TODA LA PASTA SERVIDA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO**

**\*TODOS LOS REBOZADOS SERVIDOS EN ESTE MENÚ SON COCINADOS SIN HUEVO**

- Fruta del tiempo: pera, manzana, plátano, naranja, melón, sandía...

- Los días de postre lácteo se dará opción a fruta a los niños que lo prefieran.

- Sólo se servirá comida de régimen a aquellos alumnos/as que realmente lo necesiten.

- El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según edad de los niños.

- El menú se cocina con aceite de oliva.

- La ensalada variada a servir se puede ir alternando entre: lechuga, maíz, tomate, zanahoria,

pepino, aceitunas, cebolla, pimienta rojo... todos aquellos alimentos vegetales y de temporada que se quieran añadir y alternar

“¿Sabías que las **FRESAS** contienen mayor cantidad de vitamina C que las naranjas? Además, puesto que también contienen antocianinas y polifenoles, constituyen una de las frutas con mayor capacidad antioxidante. Cuando están en su punto óptimo desprenden un perfume inconfundible, que suele ser entre marzo y junio.” Fundación Española de la Nutrición



*Rosier*

Los menús se realizan a diario en la cocina del centro. Estamos colaborando con Cesnut para ofrecerles la máxima calidad dietética en la programación de nuestros menús. Para cualquier duda disponen de una línea de atención dietética directa con el equipo de dietistas-nutricionistas de Cesnut: 93 634 12 12 o bien en: info@cesnut.com

Firmado por: Roser Montané-Directora de Cesnut – D.Nutrición Humana y Dietética N° Col. 0681