



MARZO 2023 SIN LACTOSA



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

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

- Los días de postre lácteo se dará **yogur natural sin lactosa** o la opción de 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, pimiento 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*

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