



Col·legi Sagrada Família Gavà

Centre Concertat

MARZO 2023



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

- 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, 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

CESNUT
NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

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 Nº Col. 0681