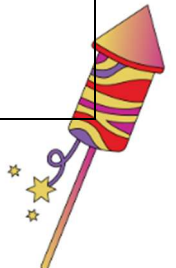
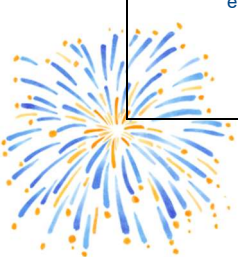


MARZO*Del 2 de Marzo al 31 de Marzo*

LUNES-02	MARTES-03	MIÉRCOLES-04	JUEVES-05	VIERNES-06
Macarrones pesto	Crema de zanahoria y patata	Lentejas estofadas	Sopa maravilla	Paella de marisco
Tortilla francesa con ensalada	Alitas de pollo en salsa de barbacoa con guarnición de ensalada	Salmón al limón con ensalada	Pavo en salsa con patatas al horno	Entremeses con ensalada
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-09	MARTES-10	MIÉRCOLES-11	JUEVES-12	VIERNES-13
Espirales integrales con tomate y verduras	Sopa Huertana	Garbanzos con espinacas y huevo duro	Canelones gratinados	Paella valenciana
Tortilla española y ensalada	Pechuga de pollo en salsa de champiñones con ensalada	Albóndigas en salsa jardinera	Merluza campestre	Ensalada valenciana
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				DÍA FALLERO <i>Merienda fallera</i> 
LUNES-16	MARTES-17	MIÉRCOLES-18	JUEVES-19	VIERNES-20
Arroz con pisto	Alubias estofadas	Hervido valenciano	FESTIVO	Paella de verduras
Tortilla francesa con ensalada	Pollo al horno con ensalada	Lomo al horno con ensalada		Entremeses con ensalada
Yogurt SDNE	Fruta SDNE	Fruta SDNE		Fruta
LUNES-23	MARTES-24	MIÉRCOLES-25	JUEVES-26	VIERNES-27
Macarrones con tomate, cebolla y chorizo	Lentejas estofadas	Crema de guisantes	Sopa Marinera	Arroz al horno
Tortilla española con ensalada	Bacalao encebollado con patatas	Pollo al horno con guarnición de ensalada	Longanizas con ensalada	Croquetas de pollo y guarnición ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-30	MARTES-31			
Espaguetis carbonara	Garbanzos estofados			
Tortilla de calabacín con ensalada	Pollo al horno con guarnición de ensalada			
Fruta	Fruta			



MARZO*Del 2 de Marzo al 31 de Marzo***SUGERENCIAS PARA LAS CENAS**

En nuestro colegio, nos esforzamos por promover hábitos alimenticios saludables entre nuestros estudiantes. Por esta razón, hemos creado una tabla de recomendaciones para la elaboración de cenas que complementen el menú de mediodía. Estas recomendaciones están diseñadas para garantizar una cena satisfactoria y proporcionar los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo.

ALIMENTOS EN LA COMIDA DE MEDIO DÍA	ALIMENTOS INDICADOS PARA LAS CENAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE O HUEVO
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	VERDURAS
VERDURAS	PASTA, ARROZ O FÉCULAS
FRUTAS	FRUTA O LÁCTEOS
LÁCTEOS	FRUTA

INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

- Todas las salsas se realizan de manera natural con espesantes naturales, no son precocinadas.
- Utilizamos especias naturales para cocinar (perejil, orégano, albahaca, romero, laurel...)
- Los pescados son según disponibilidad de mercado con las siguientes variantes: merluza, lenguado, bacalao, bonito y salmón.
- Tanto la mahonesa como el aceite de ajo se elaboran en el día y con liofilizados para evitar riesgos.
- La fruta es natural, no se dan frutas en almíbar.
- Todas las legumbres son naturales, no son precocinadas.
- Los yogures son blancos azucarados sin colorantes.
- Se cocina con aceite de oliva virgen y aceite de girasol.
- El aliño de las ensaladas es de aceite de oliva virgen.
- Las alergias o intolerancias deben de avisarse y justificarse con certificado médico.
- No se realizarán adaptaciones del menú a menos que estén justificadas.
- Las dietas tienen que ser notificadas por teléfono.
- En los servicios de días no escolares (SDNE) el colegio permanecerá cerrado excepto para los alumnos que hayan contratado este servicio.

