



Menú Marzo.

Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aesan
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm
 El pan incluido será preferentemente integral en torno a 40-60 g.



Medias semanales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal: 586.76 Proteínas: 23.13 % Lípidos: 30.84 % Hidratos: 45.38 %	En cumplimiento del Reglamento (EU) Nº 1169/2011 sobre la Información Alimentaria facilitada al consumidor, y del RD 126/2015, Eulen Servicios Sociosanitarios dispone de planillas específicas de menús independientes, para cada alergia-intolerancia que garantizan que están libres del alérgeno y productos derivados. Algunos alimentos pueden ser sustituidos por otros similares debido a temas operativos y roturas de stock.				
Kcal: 648.92 Proteínas: 23.93 % Lípidos: 30.58 % Hidratos: 45.26 %	4. Coditos de pasta a la carbonara (1,3,7). Filetes de merluza empanada con ensalada (1,4,12) Fruta	5. Sopa de cocido (1,3). Cocido Madrileño Fruta variada y/o yogur (7)	6. Patatas a la marinera (1,4). Costillas bbq con ensalada Fruta	7. Crema de calabacín c/ queso (7) Pollo guisado Fruta	8. Alubias pintas c/verduras (1). Tilapia en salsa verde (1,4). Fruta
Kcal: 739.76 Proteínas: 23.97 % Lípidos: 24.57 % Hidratos: 50.89 %	11. Garbanzos estofados (1). Pollo asado c/ patatas fritas Fruta	12. Judías verdes c/tomate (1,7). Hamburguesas con patatas Fruta variada y/o yogur (7)	13. Alubias pintas con arroz (1). Palometa con tomate (1,4) Fruta	14. Macarrones salteados con verduras (1,3). Filetes de pollo empanado c/ verduras pochadas (1) Fruta	15. Arroz con tomate Ternera estofada a la jardinera Fruta
Kcal: 596.45 Proteínas: 19.59 % Lípidos: 41.6 % Hidratos: 38.4 %	18. Lentejas estofadas (1). Tortilla Española c/ ensalada (3,12). Fruta	19. Espirales a la italiana (1,3). Ternera a la plancha con ensalada Yogur (7)	20. Puré de verduras Pavo a la naranja (12). Fruta	21. Alubias blancas estofadas (1). Merluza empanada c/ ensalada completa (1,4,12). Fruta	22. Sopa de ave con fideos (1,3). Ragú de cerdo con tomate Fruta (macedonia)
Kcal: 687.31 Proteínas: 24.46 % Lípidos: 33.69 % Hidratos: 41.09 %	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA

Las categorías de pescado pueden sufrir variaciones por roturas de stocks del proveedor.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuets	Soja	Leche	F Secos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



Recomendaciones para desayunos, media mañana y meriendas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos y medias mañanas recomendadas	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con aceite y fruta	Yogur con cereales y fruta u zanahorias en bastones	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con tomate y fruta
Meriendas recomendadas	Montadito integral de pavo y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur	Montadito integral de queso y/o leche o yogur	Montadito integral de tomate rallado y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur

Para orientar el servicio de comedor hacia una alimentación centrada en el/la niño/a proponemos estos desayunos, medias mañanas y meriendas que la Escuela adaptará a las costumbres del Centro y a las necesidades de cada niño/a.

Recomendaciones de cena en familia

1º Comedor	1º Casa	2º Comedor	2º Casa	Guarnición comedor	Guarnición casa
Verduras/hortalizas/ensaladas	Pastas/ arroces/ patatas	Carne	Pescado/ huevo	Patatas/ arroces	Verduras/ hortalizas/ ensaladas
Pastas/ arroces/ patatas/ legumbres	Verduras/hortalizas/ ensaladas	Pescado Huevo	Carne/ huevo Pescado/carne	Verduras/hortalizas/ ensaladas	Patatas/ arroces