



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Lentejas con chorizo Pescado en tempura (merluza y calamar) con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 632 31 21 79 152 7	2 Brocoli salteado con patata Albóndigas en salsa con menestra de verduras Pan blanco e integral, agua y yogur de beber Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 687 20 41 59 200 2	3 Arroz murciano (verduras y magro) Filete de merluza en salsa con ensalada de tomate natural y maíz Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 694 29 23 94 218 3	4 Judías carilla estofadas con verduras Ragú de pavo con puré de patatas Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 723 37 21 98 304 7
7 Patatas con carne Tortilla francesa de cebolla y ensalada de lechuga y aceitunas Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 625 23 25 77 210 6	8 Macarrones integrales con tomate y chorizo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 614 26 18 86 104 4	9 Judías blancas guisadas Lomo de cerdo al horno con ensalada de tomate Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 664 39 21 79 258 7	10 Judías verdes rehogadas con patatas Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 620 28 27 65 150 5	11 Crema de legumbres  Lomos de bacalao con tomate y pimientos Pan blanco e integral, agua y helado Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 612 29 18 84 133 5
14 Puré de calabaza Filete de ternera en salsa de champiñón con arroz integral Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 656 32 18 93 210 6	15 Potaje (garbanzos, bacalao y espinacas) Filete de pescadilla en salsa verde con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 622 29 21 79 179 7	16 Paella mixta (pollo y pescado) Revuelto de calabacín con ensalada de lechuga Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 672 23 25 89 247 4	17 Lentejas castellanas Filete de palometa en salsa de tomate con patatas al vapor Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 692 33 20 96 99 8	18 DÍA NO LECTIVO
SEMANA SANTA				
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	30 Arroz con tomate y huevo Sardinillas en aceite con ensalada lechuga y cebolla Pan blanco e integral, agua y fruta Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 671 23 27 85 213 4	31 Sopa de cocido Cocido madrileño con repollo Pan blanco e integral, agua, fruta y leche Kcal. Prot. Lip. H.C. Ca Fe 647 27 18 94 274 7	 <p>Mi carne es muy rica en proteínas y grasas saludables. Contengo mucho omega 3 que te ayudará a prevenir enfermedades cardiovasculares y al desarrollo cerebral.</p>

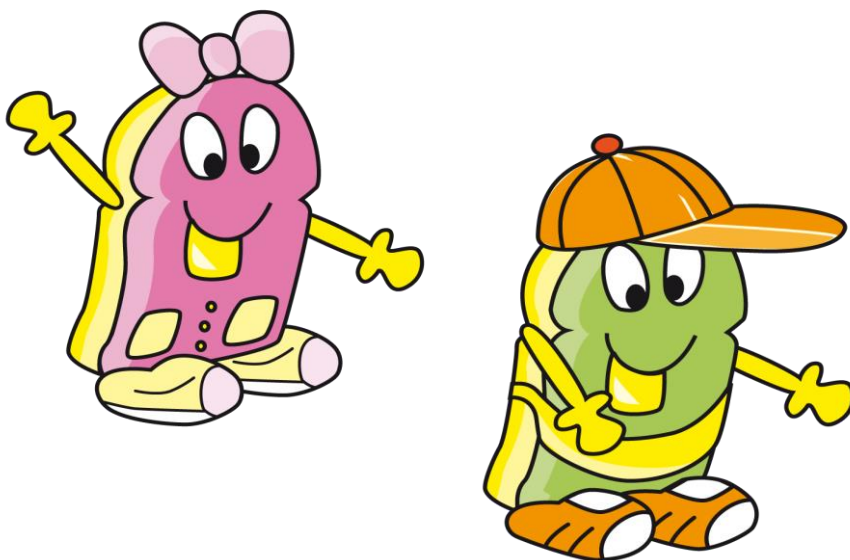
RECOMENDACIONES DE CENAS

Martes	1	Sopa de ave con fideos	Alitas de pollo al horno
Miércoles	2	Guisantes con jamón	Tortilla de patata
Jueves	3	Crema de puerros	Croquetas caseras
Viernes	4	Ensalada mixta	Lenguado menier
Lunes	7	Espinacas a la crema	Roti de pavo asado
Martes	8	Menestra rehogada	Chuletas de cordero
Miércoles	9	Crema de zanahoria	Salmón a la plancha
Jueves	10	Arroz blanco con tomate	Tortilla de york
Viernes	11	Coliflor rebosada	Filete de ternera a la plancha
Lunes	14	Ensalada de tomate	Tortilla de queso
Martes	15	Puré de patata	Cinta de lomo a la plancha
Miércoles	16	Sopa jardinera con maravilla	Redondo de ternera en salsa
Jueves	17	Setas a la plancha	Pollo al ajillo

VACACIONES SEMANA SANTA

Miércoles	30	Zanahorias y patatas baby	Solomillo de cerdo a la plancha
Jueves	31	Espárragos con tomate	Calamares a la romana

Todas las cenas deberán ir acompañadas de una ración de pan blanco o integral
Se recomienda completar la cena con fruta y leche



¿SABÍAS QUÉ ...

el pescado es un alimento con gran valor nutritivo, de bajo costo y de fácil disponibilidad?

A estos beneficios debemos también considerar su fácil preparación y versatilidad culinaria para poder incluirlo en el consumo familiar.

Además de ser una importante fuente de proteínas de alto valor biológico contiene grandes cantidades de vitamina A, D, B12, hierro, zinc, fósforo, yodo entre otros nutrientes.

Lo que diferencia claramente al pescado de otros alimentos proteícos (carne, huevos, lácteos) es la excelente calidad de su grasa, conteniendo ácidos grasos poliinsaturados omega 3 necesarios para el buen desarrollo y funcionamiento del cerebro y de la vista. Por ello, se recomienda su consumo durante toda la vida, especialmente durante el crecimiento y el desarrollo infantil, así como en el embarazo en las mujeres.

Es conveniente comer de 3 a 4 raciones semanales de pescado, de las cuáles una o dos deberían ser pescados azules.

Dependiendo de la cantidad de grasa que contiene el pescado, los clasificamos en pescados blancos con menor contenido en grasa (merluza, pescadilla, lenguado, etc.) o azules por su mayor contenido en grasa saludable (caballa, salmón, palometa, boquerones, etc.).