








C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Lácteo
kcal 738 Líp 20,8 Prot 26,2 HdC 112	kcal 847 Líp 28,7 Prot 51,7 HdC 95	kcal 634 Líp 22,5 Prot 16,5 HdC 91	kcal 726 Líp 19,8 Prot 32,5 HdC 104	kcal 735 Líp 35,7 Prot 38,2 HdC 65
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao con tomate y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevos fritos con pisto (3) Lácteo 
kcal 670 Líp 26,6 Prot 21,9 HdC 86	kcal 734 Líp 18,6 Prot 36,7 HdC 105	kcal 701 Líp 19,5 Prot 25,8 HdC 106	kcal 601,1 Líp 17,4 Prot 18,0 HdC 93	kcal 668 Líp 22,6 Prot 36,4 HdC 80
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras Albóndigas mixtas en salsa c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12) Fruta de temporada y leche	Sopa de estrellitas (1,3) Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (1,3,4,12) Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas Tortilla de jamón serrano con ensalada (3) Fruta de temporada	FESTIVO
kcal 712 Líp 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 664 Líp 24,1 Prot 18,1 HdC 94	kcal 635 Líp 26,2 Prot 25,3 HdC 75	kcal 720 Líp 34,6 Prot 27,0 HdC 75	
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz Milanesa (6,7) Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas Escalope de cerdo con ensalada (1,3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) Tortilla de queso c/ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	
kcal 716 Líp 21,5 Prot 18,5 HdC 112	kcal 675 Líp 25,6 Prot 31,5 HdC 80	kcal 701 Líp 19,5 Prot 25,8 HdC 106	kcal 644 Líp 25,9 Prot 25,3 HdC 77	
29	30	31	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.	










VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin gluten - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan SIN GLUTEN y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con costillas (12) <u>Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens.</u> <u>Lechuga (harina de maíz,4)</u> Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	<u>Pasta sin alérgenos Pomodoro (con tomate, cebolla, orégano u albahaca)</u> Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Lácteo
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) <u>Fil. De merluza al horno con verduritas al limón (4)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u> Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) <u>Bacalao con tomate y pasta sin alérgenos salteada (4)</u> Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevos fritos con pisto (3) Lácteo 
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras <u>Albóndigas esp. Sin alérgenos en salsa c/quarnición de arroz integral</u> Fruta de temporada y leche	<u>Sopa de pasta (sin alérgenos)</u> Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) <u>Fish (elaborado sin gluten) & chips (4,12)</u> Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas Tortilla de jamón serrano con ensalada (3) Fruta de temporada	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz Milanesa (6,7) <u>Salmón al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas <u>Lomo de cerdo al horno con ensalada</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u> Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) Tortilla de queso c/ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	
29	30	31		



VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin huevo - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Pasta sin alérgenos Pomodoro (con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Filete de ternera con pimientos verdes Lácteo
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) Fil. De merluza al horno con verduritas al limón (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u> Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao con tomate y pasta sin alérgenos salteada (4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Pollo con pisto Lácteo 
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras <u>Albóndigas esp. Sin alérgenos en salsa c/quarnición de arroz integral</u> Fruta de temporada y leche	<u>Sopa de pasta (sin alérgenos)</u> Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) <u>Fish (sin pasar por huevo) & chips (4,12)</u> Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas <u>Lacón al horno con ensalada</u> Fruta de temporada	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz Milanesa (6,7) <u>Salmón al horno con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas <u>Lomo de cerdo al horno con ensalada</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (pasta sin alérgenos)</u> Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) <u>Salchichas de pavo c/ens. De tomate (6)</u> Fruta de temporada	
29	30	31		





VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin lactosa - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche sin lactosa	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Postre de soja
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y leche sin lactosa	Paella Valenciana (verdura y pollo) <u>Fil. De merluza al horno con verduritas al limón (4)</u> Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao con tomate y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevos fritos con pisto (3) Postre de soja
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras <u>Albóndigas esp. Sin alérgenos en salsa c/quarnición de arroz integral</u> Fruta de temporada y leche sin lactosa	Sopa de estrellitas (1,3) Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (1,3,4,12) Fruta de temporada y pan integral	Lentejas campesinas Tortilla de jamón serrano con ensalada (3) Fruta de temporada	
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
<u>Arroz caldoso con verduras</u> Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y leche sin lactosa	Judías verdes rehogadas Escalope de cerdo con ensalada (1,3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) <u>Tortilla francesa c/ens. De tomate (3)</u> Fruta de temporada	
29	30	31		









VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin carne de cerdo - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) <u>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas dado (6,12)</u> Fruta de temporada y leche 	<u>Patatas guisadas con verduras (12)</u> Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Muslitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Lácteo
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito <u>Filete de pollo con tomate y patata cuadro (12)</u> Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	<u>Sopa de ave, fideos (1,3)</u> <u>Complemento: garbanzos salteados con verduras. Sin chorizo, tocino ni derivados</u> Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao con tomate y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevos fritos con pisto (3) Lácteo 
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras <u>Albóndigas de ternera en salsa c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12)</u> Fruta de temporada y leche	Sopa de estrellitas (1,3) Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (1,3,4,12) Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
<u>Arroz caldoso con verduras</u> Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas <u>Escalope de pollo con ensalada (1,3)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de ave, fideos (1,3)</u> <u>Complemento: garbanzos salteados con verduras. Sin chorizo, tocino ni derivados</u> Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) Tortilla de queso c/ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	
29	30	31		





VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú bajo en grasas - MARZO 2021


Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa a la plancha con patata vapor (6,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con verduras (12) Fil. de pescadilla a la plancha con ensalada y Lechuga (4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo (sin piel) con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la plancha con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla francesa con pimientos verdes asados (3,12) Lácteo
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Filete de pollo con ensalada de tomate natural, lechuga y orégano Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) Fil. De merluza al horno con verduritas al limón (4) Fruta de temporada	Sopa de cocido (desgrasada) (1,3) Complemento: sin chorizo, tocino ni partes grasas visibles Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao al horno y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevo en plancha con salteado de calabacín, pimiento, cebolla y tomate (3) Lácteo
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras Filetitos de ternera al ajo y perejil c/quarnición de arroz integral Fruta de temporada y leche	Sopa de estrellitas (1,3) Pollo asado sin piel a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Merluza o pescadilla a la plancha con patata asada (4,12) Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz caldoso con verduras Salmón al horno con ensalada (4) Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas Fil. De pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Sopa de cocido (desgrasada) (1,3) Complemento: sin chorizo, tocino ni partes grasas visibles Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) Tortilla francesa con ensalada de tomate (3) Fruta de temporada	
29	30	31		
				

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú Diabetes Mellitus (4,5 rac) - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con 50 g de arroz (1R) Hamburguesa con tomate y 30 g patatas dado fritas (1R) Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	130 g de Patatas (2R) guisadas con costillas <u>Fil. de pescadilla a la plancha con ens. Lechuga</u> Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	Puré de verduras naturales (sin patata) Jamoncitos de pollo al ajillo con patata vapor (130 g - 2R) Fruta y 34,5 g de pan integral (2,5 rac total)	Espirales Pomodoro (100g -2R) Salmón a la naranja con verduritas (no patata, zanahoria cocida ni guisantes) Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	Judías blancas hortelanas (100g - 2R) Tortilla francesa con pimientos verdes 1 yogur nat. Sin azúcar y 30 g pan (2,5 rac)
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
100 g de Guisantes rehogados con cebolla y ajito (1R) Carrillada de cerdo estofada con 30 g de patata frita cuadro (1R) Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	70g (arroz) Paella Valenciana (verdura y pollo)(2R) <u>Fil. De merluza al horno con verduritas al limón</u> Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	Sopa de cocido (50g - 1R) Complemento: 55 g de garbanzos (1R). Carne del cocido libre. Fruta y 34,5 g de pan integral (2,5 rac total)	Crema de calabacín y puerros (no patata) Bacalao con tomate y 90 g de pasta integral salteada (2R) Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	Judías verdes con 60 g de cachelos (2R) Huevos fritos (en plancha) con pisto 1 yogur nat. Sin azúcar y 30 g pan (2,5 rac)
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras (sin patata) Albóndigas mixtas en salsa con 80 g de arroz integral (2R) Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	Sopa de estrellitas (100g - 2R) Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	Crema de calabaza y zanahorias (no patata) Fil. De merluza o pescadilla a la plancha con 60 g de patata frita (2R) Fruta y 34,5 g de pan integral (2,5 rac total)	Lentejas campesinas (100g - 2R) Tortilla de jamón serrano con ensalada Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz Milanesa (70 g de arroz - 2R) <u>Salmón al horno con ensalada</u> Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	Judías verdes rehogadas <u>Fil. De pollo a la plancha con 100 g de patata al vapor (2R)</u> Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	Sopa de cocido (50g - 1R) Complemento: 55 g de garbanzos (1R). Carne del cocido libre. Fruta y 34,5 g de pan integral (2,5 rac total)	Patatas a la marineras (130 g - 2R) Tortilla de queso c/ens. De tomate Fruta y 30 g de pan (2,5 rac total)	
29	30	31		



VACACIONES



Leche de vaca: 1 ración de hidratos de carbono es un vaso de 200 ml.

Pan blanco: 30 gramos es 1,5 ración de hidratos de carbono.








Pan integral: 34,5 gramos es 1,5 ración de hidratos de carbono.

Yogur desnatado/ yogur natural sin azúcar: 1 ración.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración y gramaje específico por ración (mirar tabla).

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin frutos secos - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Lácteo
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao con tomate y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevos fritos con pisto (3) Lácteo 
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras Albóndigas mixtas en salsa c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12) Fruta de temporada y leche	Sopa de estrellitas (1,3) Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (1,3,4,12) Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas Tortilla de jamón serrano con ensalada (3) Fruta de temporada	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz Milanesa (6,7) Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas Escalope de cerdo con ensalada (1,3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) Tortilla de queso c/ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	
29	30	31		










VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin pistachos - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Lácteo
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao con tomate y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevos fritos con pisto (3) Lácteo 
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras Albóndigas mixtas en salsa c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12) Fruta de temporada y leche	Sopa de estrellitas (1,3) Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (1,3,4,12) Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas Tortilla de jamón serrano con ensalada (3) Fruta de temporada	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz Milanesa (6,7) Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas Escalope de cerdo con ensalada (1,3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) Tortilla de queso c/ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	
29	30	31		










VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin nueces - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Lácteo
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao con tomate y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevos fritos con pisto (3) Lácteo 
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras Albóndigas mixtas en salsa c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12) Fruta de temporada y leche	Sopa de estrellitas (1,3) Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (1,3,4,12) Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas Tortilla de jamón serrano con ensalada (3) Fruta de temporada	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz Milanesa (6,7) Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas Escalope de cerdo con ensalada (1,3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) Tortilla de queso c/ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	
29	30	31		










VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin frutos rojos - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Lácteo
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao con tomate y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevos fritos con pisto (3) Lácteo 
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras Albóndigas mixtas en salsa c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12) Fruta de temporada y leche	Sopa de estremitas (1,3) Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (1,3,4,12) Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas Tortilla de jamón serrano con ensalada (3) Fruta de temporada	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz Milanesa (6,7) Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas Escalope de cerdo con ensalada (1,3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) Tortilla de queso c/ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	
29	30	31		










VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin melocotón - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Lácteo
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao con tomate y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevos fritos con pisto (3) Lácteo 
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras Albóndigas mixtas en salsa c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12) Fruta de temporada y leche	Sopa de estrellitas (1,3) Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (1,3,4,12) Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas Tortilla de jamón serrano con ensalada (3) Fruta de temporada	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz Milanesa (6,7) Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas Escalope de cerdo con ensalada (1,3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) Tortilla de queso c/ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	
29	30	31		










VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - MARZO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación	2	3 - Día Mundial de la Vida Silvestre	4 - Día Mundial de la Obesidad	5
Sopa minestrone con arroz (9) Hamburguesa con tomate y patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche 	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla a la Andaluza con ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada	Puré de verduras naturales (12) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral 	Espirales Pomodoro (1,3)(con tomate, cebolla, orégano u albahaca) Salmón a la naranja con verduritas (4) Fruta de temporada 	Judías blancas hortelanas (c/verduras) (12) Tortilla española con pimientos verdes (3,12) Lácteo
8 - Día Internacional de la Mujer	9	10	11	12 - Día Mundial del Riñón
Guisantes rehogados con cebolla y ajito Carrillada de cerdo estofada con patata cuadro (12) Fruta de temporada y leche	Paella Valenciana (verdura y pollo) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Crema de calabacín y puerros (12) Bacalao con tomate y pasta integral salteada (1,3,4) Fruta de temporada	Judías verdes con cachelos Huevos fritos con pisto (3) Lácteo 
15	16	17 - Día de San Patricio	18	19
Salteado de verduras Albóndigas mixtas en salsa c/guarnición de arroz integral (1,6,7,12) Fruta de temporada y leche	Sopa de estrellitas (1,3) Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias (12) Fish & chips (1,3,4,12) Fruta de temporada y pan integral 	Lentejas campesinas Tortilla de jamón serrano con ensalada (3) Fruta de temporada	FESTIVO
22 - Día Mundial del Agua	23	24	25	26
Arroz Milanesa (6,7) Empanadillas caseras de caballa al horno con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada y leche 	Judías verdes rehogadas Escalope de cerdo con ensalada (1,3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave, fideos) (1,3) Complemento: garbanzos, zanahoria, patata, repollo, morcillo, chorizo (6) Fruta de temporada y pan integral	Patatas a la marineras (con pescado y marisco) (2,4,12,14) Tortilla de queso c/ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	
29	30	31		



VACACIONES



Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarinas.