

Lunes/Monday

02

NO LECTIVO

09

Crema de zanahoria
Hamburguesa al horno en salsa con patatas
Yogur

Hidra. car.: 82g Proteínas: 27g
Grasas: 25g - Kcalorías: 655

16

Lentejas caseras
Caballa con tomate natural
Natillas

Hidra. car.: 89g Proteínas: 45g
Grasas: 33g - Kcalorías: 819

23

Crema de puerro
Magro de cerdo estofado con patatas
Yogur

Hidra. car.: 63g Proteínas: 48g
Grasas: 22g - Kcalorías: 633

30

Sopa de pescado
Tortilla de patata y calabacín con ensalada colores
Actimel

Hidra. car.: 81g Proteínas: 25g
Grasas: 20g - Kcalorías: 580

Martes/Tuesday

03

Arroz a la milanesa
Fritos varios de pescado con ensalada de colores

Fruta fresca

Hidra. car.: 126g Proteínas: 23g
Grasas: 23g - Kcalorías: 787

10

Judías pintas con verduras
Tortilla de patata y queso con ensalada de colores

Fruta fresca

Hidra. car.: 109g Proteínas: 27g
Grasas: 16g - Kcalorías: 662

17

Espaguetis gratinados
Tortilla de patata con ensalada del tiempo
Fruta fresca

Hidra. car.: 121g Proteínas: 22g
Grasas: 19g - Kcalorías: 712

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

31

Tallarines con tomate
Bacalao al horno en salsa con verduras
Fruta fresca

Hidra. car.: 115g Proteínas: 37g
Grasas: 23g - Kcalorías: 789

Miércoles/Wednesday

04

Guisantes salteados con jamón

Lacón a la gallega con patata cocida

Fruta fresca

Hidra. car.: 82g Proteínas: 35g
Grasas: 18g - Kcalorías: 607

11

Patatas con magro
Merluza rebozada con ensalada verde

Fruta fresca

Hidra. car.: 96g Proteínas: 27g
Grasas: 30g - Kcalorías: 745

18

Menestra de verduras rehogadas
Lacón al horno con patata cocida

Fruta fresca

Hidra. car.: 81g Proteínas: 26g
Grasas: 20g - Kcalorías: 602

25

Arroz a la cubana
Meluza rebozada con ensalada verde
Fruta fresca

Hidra. car.: 109g Proteínas: 25g
Grasas: 25g - Kcalorías: 737

Jueves/Thursday

05

Espaguetis con tomate

Merluza al horno en salsa con verduras

Fruta fresca

Hidra. car.: 106g Proteínas: 32g
Grasas: 37g - Kcalorías: 861

12

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta fresca

Hidra. car.: 111g Proteínas: 31g
Grasas: 19g - Kcalorías: 708

19

Alubias blancas estofadas
Pollo asado a la cazadora
Fruta fresca

Hidra. car.: 82g Proteínas: 36g
Grasas: 15g - Kcalorías: 594

26

Marmitako vasco
Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca

Hidra. car.: 107g Proteínas: 24g
Grasas: 26g - Kcalorías: 740

Viernes/Friday

06

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y atún con ensalada del tiempo

Fruta fresca

Hidra. car.: 107g Proteínas: 30g
Grasas: 20g - Kcalorías: 707

13

Arroz con verduras
Atún al horno con tomate y verduras
Fruta fresca

Hidra. car.: 108g Proteínas: 45g
Grasas: 22g - Kcalorías: 782

20

Arroz con tomate
Limanda a la romana con ensalada
Fruta fresca

Hidra. car.: 128g Proteínas: 26g
Grasas: 35g - Kcalorías: 906

27

Judías pintas caseras
Salmón a la naranja con verduritas
Fruta fresca

Hidra. car.: 120g Proteínas: 50g
Grasas: 33g - Kcalorías: 953

MENÚ MARZO

ENGLISH MENU

- 02 **L** - Holiday
- 03 **M** - Milanese rice - Fish fry with colors salad
- Fresh fruit
- 04 **X** - Peas with ham - Lacon to the Galician with
cooked potato - Fresh fruit
- 05 **J** - Spaghetti with tomato sauce - Baked hake in
sauce with vegetables - Fresh fruit
- 06 **V** - Lentils with vegetables - Potato and tuna
omelette with salad of time - Fresh fruit
- 09 **L** - Carrot cream- Burger baked in sauce with potatoes
- Yoghurt
- 10 **M** - Pinto beans with vegetables - Potato and cheese
omelette with colour salad - Fresh fruit
- 11 **X** - Lean potatoes- Breaded hake with green salad
- Fresh Fruit
- 12 **J** - Cook soup - Full cook - Fresh fruit
- 13 **V** - Rice with vegetables - Roast tuna with tomato and
vegetables - Fresh fruit
- 16 **L** - Homemade lentils - Mackerel with natural
tomato - Custard
- 17 **M** - Gratin spaghetti - Potatoes omelette with salad
of time - Fresh fruit
- 18 **X** - Vegetable stew - Baked lacon with
cooked potato - Fresh fruit
- 19 **J** - Stewed white beans - Roast chicken - Fresh fruit
- 20 **V** - Rice with tomato - Roman limanda with salad -
Fresh fruit
- 23 **L** - Cream of leek - Loin of pork stewed with
potatoes - Yoghurt
- 24 **M** - Cook soup- Full cook - Fresh fruit
- 25 **X** - Rice with tomato sauce - Hake baked with green
salad - Fresh fruit
- 26 **J** - Basque marmitako - Eggs with bechamel and
lettuce and tomato salad - Fresh fruit
- 27 **V** - Homemade pinto beans - Salmon baked in
orange with vegetables - Fresh fruit
- 30 **L** - Fish soup - Potato and zucchini omelette with
colour salad - Actimel
- 31 **M** - Noodles with tomato sauce- Baked cod in sauce
with vegetables- Fresh fruit

SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



MENÚ BASAL



Marzo 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID
Telf 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

www.ausolan.com

CF: B96740659