SANTA MARÍA — MARZO - 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Crema de zanahorias ecológicas Cinta de lomo plancha Patata asada Yogurt Pan integral -Agua H:45 g P:28,5 G:14,8 C:427,2 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	2 Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta Pan -Agua H:49,25 g P:61,45 G:42,4 C:824,74 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	3 Espaguetis con tomate Pescadilla en salsa verde Lechuga Fruta Pan -Agua H:57,5 g P:48 G:28,15 C:675,35 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.
6 Menestra de verduras ecológicas Mini cachopo Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:32,24 g P:17,04 G:12,86 C:956,7 Alérgenos: 10. 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8. 13.	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	8 Macarrones integrales con tomate Gallo en salsa meniere Lechuga con maíz Yogurt Pan -Agua H:58,6 g P:54,5 G:30,5 C:726,9 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.	9 Judías blancas con verduras Chuleta de sajonia en salsa Patata al horno Fruta Pan -Agua H:31,25 g P:61,5 G:40 C:731 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	10 Crema de calabacín con quesitos Tortilla de patata Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:49,3 g P:23,5 G:37,5 C:628,05 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 13.
13 Lentejas con verduras y chorizo Croquetas de bacalao Lechuga con atún Fruta Pan -Agua H:68,06 g P:32,8 G:43,4 C:794,04 Alérgenos: 10. 7. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	14 Crema de calabaza Pollo en pepitoria Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua H:65,65 g P:42,64 G:35,4 C:751,86 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.	15 Tallarines al wok con vegetales Albóndigas de ternera con tomate y patatas Yogurt Pan integral -Agua H:41,8 g P:17,6 G:30,54 C:514,76 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 13.	16 Judías pintas ecológicas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua H:40,32 g P:36,03 G:50,37 C:755,07 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	17 Arroz con tomate Merluza al horno Champiñones Fruta Pan -Agua H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.
20 FESTIVO	21 Judías verdes con ajo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta Pan -Agua H:49,8 g P:27,84 G:30,6 C:585,96 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	22 Sopa de cocido Cocido completo Yogurt Pan integral -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	23 DÍA DE ITALIA Espaguetis carbonara Escalope a la milanesa Lechuga Natillas de chocolate Pan -Agua  H:96,63 g P:65,16 G:33,1 C:939,7 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	24 Patatas guisadas con verduras Rosada en salsa meniere Lechuga y maíz Fruta Pan -Agua H:28,8 g P:43,7 G:33,6 C:592,4 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.
27 Menestra de verduras ecológicas Solomillo de pollo empanado Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:31,84 g P:31,26 G:36,36 C:623,38 Alérgenos: 1. 12. 8.	28 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan -Agua H:35,8 g P:39,03 G:48,87 C:739,49 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	29 Sopa de picadillo Paella de pollo y verduras Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:76,4 g P:34,1 G:25,2 C:667,9 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 12. 8.	30 Crema de espinacas con boniato Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan -Agua H:54,05 g P:23,73 G:36,38 C:638,94 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	31 NO LECTIVO



LEYENDA DE ALÉRGENOS

SERCAIB

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A – COMIDA	B – CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne

Recomendaciones nutricionales


La fruta previene la caries dental y mejora el tránsito intestinal.


El huevo mejora la memoria y ayuda en el proceso de aprendizaje.


El pescado es rico en proteínas, muy digestible y disminuye la obesidad.


La carne tiene mucho valor nutritivo.



La leche es rica en calcio para un crecimiento óptimo.



Nota informativa para los padres:

Incluye en tu alimentación diaria 5 porciones de frutas y verduras, que aportan los nutrientes y el agua indispensables para el buen funcionamiento de tu cuerpo

Tel. 918858139 **mayte@sercaib.es** **www.sercaib.es**