



COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

MENÚ MES DE MARZO 2024

	LUNES 04 DE MARZO	MARTES 05 DE MARZO	MIÉRCOLES 06 DE MARZO	JUEVES 07 DE MARZO	VIERNES 08 DE MARZO
Primer plato	Macarrones con atún	Crema de patatas y zanahoria	Cocido completo (Sopa de fideos, garbanzos, carne y chorizo)	Arroz con pollo	Crema de acelgas
Segundo plato	Filetes de halibut con ensalada	Filetes de lomo con verduritas	Yogur	Huevos rellenos con atún y salsa rosa	Albóndigas en salsa
Postre	Natillas	Manzana		Queso fresco	Plátano
	11 DE MARZO	12 DE MARZO	13 DE MARZO	14 DE MARZO	15 DE MARZO
Primer plato	Sopa de estrellitas con picadillo	Arroz con garbanzos guisados	Crema de brócoli	Lentejas guisadas	Patatas con carne
Segundo plato	Estofado de pavo	Tortilla con pechuga de pavo	Tiras de pollo empanado con patatas	Sardinillas con ensalada	Abadejo a la romana con ensalada
Postre	Pera	Manzana	Piña en su jugo	Yogur	Natillas
	18 DE MARZO	19 DE MARZO	20 DE MARZO	21 DE MARZO	22 DE MARZO
Primer plato	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchicha)	Crema de guisantes	Alubias carillas guisadas	Patatas a la riojana	Ensalada templada de patatas y atún
Segundo plato		Muslitos de pollo en salsa	Filetes de limanda en salsa	Varitas de merluza	Filete de hamburguesa con queso
Postre	Queso fresco	Natillas	Yogur	Plátano	Piña en su jugo
Primer plato					
Segundo plato					
Postre					

COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE

Puedes enviar tus sugerencias a: comedorgr@gmx.es

Enlace a información sobre alimentación saludable:

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf