MENÚ MARZO I.E.S. SOBRARBE

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Judías verdes con zanahoria Longaniza asada con patatas fritas Fruta de temporada	Espaguetis a la Napolitana Bacalao a la riojana Fruta de temporada	Ensalada mixta Pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos estofados con zanahoria Lubina a la plancha yogur	Paella de verduras con un poquito de calamar Pechuga de pavo a la plancha con lechuga Frutero multicolor o macedonia
LUNES 8	**MARTES 9**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11**	**VIERNES 12**
Lentejas estofadas Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	Ensalada (lechugas, col morada, zanahoria, tomate, cebolla y atún) Arroz a la cubana con huevo Fruta de temporada	Crema de verduras Cordero al horno con patatas Fruta de temporada	Guisantes con un poco de patata y jamón Salmón encebollado al horno Yogur	Sopa de maravilla Costilla al horno con lechuga Frutero multicolor o macedonia
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18**	**VIERNES 19**
Arroz tres delicias Bacalao al horno con limón, orégano, perejil y ajitos con pimientos rojos Fruta de temporada	Judias blancas con un poquito de jamón Pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Macarrones a la boloñesa Huevos rellenos de atún con lechuga Fruta de temporada	Judias verdes con patata Cordero al horno Frutero multicolor o macedonia	Ensalada(espinacas, lechugas, zanahoria, col morada, pimiento rojo, remolacha, cebolla y atún) Rabas de calamar Yogur

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Patatas guisadas con sepia y arroz Merluza al horno con ensaladas Fruta de temporada	Alubias estofadas Longaniza con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave con arroz Lomo con escalivada Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verdura y patata Lubina a la plancha Yogur natural	Lasaña de verduras Ternera guisada Frutero multicolor o macedonia

Laura Cavero Sancho
Dietista-Nutricionista
NºColegiado: ARA00219