MENÚ MARZO 2024 I.E.S. SOBRARBE

				VIERNES 1
				Acelgas con patata Salmón encebollado Yogur natural artesano
LUNES 4	***MARTES 5***	***MIÉRCOLES 6***	***JUEVES 7***	***VIERNES 8***
Garbanzos estofados Rabas de calamar con tomate Fruta de temporada	Crema de verduras Lomo de cerdo con champiñones Fruta de temporada	Ensalada (lechuga,aguacate, zanahoria, tomate, cebolla y atún) Arroz a la cubana con huevo Yogur natural	Sopa de cocido Lubina a la plancha con lechuga Frutero multicolor	Guisantes con jamón Pollo al horno con patatas Fruta de temporada
LUNES 11	***MARTES 12***	***MIÉRCOLES 13***	***JUEVES 14***	***VIERNES 15***
Arroz negro con alioli Salchichas con lechuga Fruta de temporada	Judías blancas con un poquito de jamón Bacalao al horno con limón, orégano, perejil y ajitos con pimientos rojos Fruta de temporada	Macarrones a la boloñesa Costilla al horno con champiñón Yogur natural	Judías verdes con patata Escalope de ternera con tomate Frutero multicolor o macedonia	Ensaladilla rusa Dorada al horno con lechuga Fruta de temporada
LUNES 18	***MARTES 19***	***MIÉRCOLES 20***	***JUEVES 21***	***VIERNES 22***
Patatas guisadas con sepia y arroz Merluza al horno con tomate Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Lomo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate, cebolla y atún) Ternera guisada Fruta de temporada	Lasaña de verduras Salmón con cebolla Yogur natural	Lentejas estofadas Longaniza con pimientos asados Frutero multicolor o macedonia
LUNES 25	***MARTES 26***	***MIÉRCOLES 27***		
Acelgas con patata Bacalao a la riojana Yogur natural	Sopa de caldo vegetal con letritas integrales Pollo al ajillo con lechuga Fruta de temporada	Paella de marisco Huevos rellenos con tomate Frutero multicolor		

Laura Cavero Sancho
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARAOO219

CAVERO SANCHO LAURA - 73212920X

Firmado digitalmente por CAVERO SANCHO LAURA - 73212920X
Fecha: 2024.02.26 14:50:58 +01'00'