

# MENÚ NO LEGUMBRES MARZO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DÍA 1)</b>					-----
<b>2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	Arroz blanco con aceite de oliva virgen. ----- ---	-----	Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. ----- ---
<b>3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)</b>	----- Ternera guisada con verduras ( <b>sin guisantes</b> ).	-----	Patatas guisadas con pimientos, cebolla, tomate, calabaza y pimentón. ----- ---	-----	Sopa de ave con fideos. ----- ---
<b>4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)</b>	-----	Sopa de pescado con estrellitas. ----- ---	----- Merluza en salsa vasca ( <b>sin guisantes</b> ).	----- Ragout de pavo con verduras ( <b>sin guisantes</b> ).	Patatas guisadas con verduras. ----- ---
<b>5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)</b>	-----	----- Jamoncitos de pollo con patatas.	-----	Judías verdes con tomate. ----- ---	-----

\*La ración media se compone de 175gr de patata, 45gr de judías verdes, 20gr de guisantes y 20gr de zanahoria. Estos pesos se han estimado siguiendo la Guía de Alimentación para Comedores Escolares de la JCCM, que Boyma Catering utiliza como guía de referencia.  
Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas.

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007 TFNO OFICINA: 967160138

Estamos trabajando conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut Nutrición para ofrecerles la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de dietistas - nutricionistas en [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com)