

MENÚ NO HUEVO - LEGUMBRES MARZO 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DÍA 1)					Macarrones (maíz-arroz) a la boloñesa. --- Marrajo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	FESTIVO	FESTIVO	Arroz blanco con aceite de oliva virgen. ----- ---	Sopa de picadillo con fideos (maíz-arroz). ----- ---	Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. ----- ---
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz). --- Ternera guisada con verduras (sin guisantes).	--- ----- Lomo de cerdo plancha con lechuga y maíz.	Patatas guisadas con pimientos, cebolla, tomate, calabaza y pimentón. ----- ---	-----	Sopa de ave con fideos (maíz-arroz). ----- ---
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	--- ----- Filete de cerdo con ensalada.	Sopa de pescado con fideos (maíz-arroz). ----- ---	--- ----- Merluza en salsa vasca (sin guisantes).	Espaguetis (maíz-arroz) con atún. --- Ragout de pavo con verduras (sin guisantes).	Patatas guisadas con verduras. --- Caballa en aceite de oliva con lechuga (sin mayonesa).
5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)	-----	Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz). --- Jamoncitos de pollo con patatas.	--- ----- Atún a la plancha con ensalada.	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