



## MENÚ MARZO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <p>Puré de zanahoria. Pollo al horno con patatas. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz a la cubana. 🍷 Panga a la plancha con zumo de limón y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. 🐟 Fruta. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 593 / 741</p>	<p><b>5</b></p> <p>Hervido de judía verde con patata. Ternera guisada con verduras. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 59 / 74</p>	<p><b>6</b></p> <p>Fideuá de marisco. 🐟 🐠 🐡 🐙 Hamburguesas de pavo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 35 / 44</p>	<p><b>7</b></p> <p>Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa 🍷 con jamón york y rodajas de tomate. Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 22 / 28</p>
<p><b>10</b></p> <p>Caldo de cocido con picadillo. 🍷 🍷 Pechuga de pavo a la plancha con patatas fritas y rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas con arroz. Tortilla francesa 🍷 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 606 / 758</p>	<p><b>12</b></p> <p>Hervido de judías verde y patata. Lomo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 59 / 73</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz de verduras. Pollo rustido. 🐔 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 29 / 37</p>	<p><b>14</b></p> <p>Garbanzos con espinacas. 🍷 Merluza al horno 🐟 con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 26 / 33</p>
<p><b>17</b></p> <p>Puré de calabacín. Pollo al horno con patatas paja. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Macarrones con tomate y carne picada. 🍷 🍷 Varitas de merluza con lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 608 / 760</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz blanco con tomate. Pavo guisado con verduras. 🐔 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 59 / 74</p>	<p><b>20</b></p> <p>Patatas con costilla. Panga a la plancha con limón y rodajas de tomate. 🐟 Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 31 / 39</p>	<p><b>21</b></p> <p>Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa 🍷 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 25 / 32</p>
<p><b>24</b></p> <p>Garbanzos con espinacas. 🍷 Hamburguesa (pollo) al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Canelones 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 606 / 757</p>	<p><b>26</b></p> <p>Acelgas con patata. Albóndigas con tomate. 🍷 🍷 🍷 Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 61 / 77</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas con verduras. Pollo al horno con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 36 / 45</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arroz a la cubana 🍷. Merluza en salsa. 🐟 🍷 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 22 / 28</p>
<p><b>31</b></p> <p>Espaguetis con salsa carbonara. 🍷 🍷 Pavo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p>				

**CENAS:** Se recomienda que el primer plato de las cenas sea verdura, salvo en el caso de que en la comida se tome legumbre, que en ese caso se podría tomar pasta o arroz, preferiblemente integral. El segundo plato estará formado por 2 días de huevo, 2 de pescado preferiblemente azul y 1 día de carne blanca teniendo en cuenta que en comida y cena no se repita el mismo tipo de alimento.



COLEGIO DIOCESANO "LAS VIÑAS". TERUEL



Mª Jesús Fuentes Martín  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARAO0222

Para las frituras se utiliza aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico y para aliñar y uso en crudo, aceite de oliva virgen.

 huevo  pescado  lácteos  contiene gluten  moluscos  crustáceos  dióxido de azufre y sulfitos