# MARZO 2019 — *MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA*

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br>**Tallarines con tomate y calabacín**<br>**Filete de bacalao al limón**<br>Fruta |
| **4** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Crema de patata y puerro**<br>***Salteado de magro a la jardinera con GUISANTES ECO***<br>(al horno con salsa de hortalizas)<br>Fruta | **5** Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, huevo<br>**Potaje de garbanzos con verduras**<br>**Pechuga de pollo en su jugo**<br>Fruta | **6** Lechuga, tomate, lombarda, QUINOA<br>**Arroz caldoso con alcachofas**<br>(con hortalizas)<br>**Merluza en salsa verde**<br>(al horno con ajo y perejil)<br>Fruta | **7** *Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO*<br>**Sopa de pescado con fideos**<br>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)<br>**Muslo de pollo al limón**<br>(al horno)<br>Fruta | **8** Lechuga, tomate, lombarda<br>**Alubias de la huerta**<br>(con hortalizas)<br>**Tortilla francesa**<br>Fruta |
| **11** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Crema de zanahoria**<br>***Lomo rustido con CHAMPIÑÓN ECO***<br>Fruta | **12** Lechuga, tomate, maíz<br>**Lentejas estofadas con verduras y ARROZ INTEGRAL**<br>(con hortalizas)<br>**Merluza al caldo corto**<br>Fruta | **13** Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Fideos a la cazuela con magro**<br>**Tortilla francesa**<br>Fruta | **14**<br>**Ensalada completa**<br>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro)(sin olivas)<br>**Paella valenciana**<br>(con pollo)<br>Fruta y yogur desnatado | **15** Lechuga, tomate, zanahoria, huevo<br>***MACARRONES ECO italiana***<br>(con tomate)(sin queso)<br>**Abadejo al horno con menestra de verduras**<br>Fruta |
| **18** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Sopa de ave con estrellitas**<br>**Lomo con pisto asado**<br>(al horno con tomate y hortalizas)<br>Fruta | **19** | **20** Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria<br>**Coditos napolitana**<br>(con tomate y hortalizas)(sin queso)<br>**Abadejo al limón**<br>Fruta | **21** *Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO*<br>**Alubias a la jardinera**<br>(con hortalizas)<br>**Tortilla francesa**<br>Fruta | **22** Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria<br>**Arroz caldoso con verduras**<br>**Merluza SOSTENIBLE al vapor con guisantes**<br>Fruta |
| **25** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>***Lentejas con ESPINACAS ECO***<br>**Abadejo al caldo corto**<br>Fruta | **26** Hummus con pan<br>**Lacitos salteados con hortalizas**<br>**Pechuga de pollo en salsa de cebolla con patata asada**<br>(al horno)<br>Yogur desnatado | **27** Lechuga, tomate, lombarda, huevo<br>**Garbanzos campesinos**<br>(con hortalizas)<br>**Pizza de atún**<br>(con tomate)(sin queso)<br>Fruta | **28** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz<br>**Crema de verduras naturales**<br>(sin picatostes)<br>***Muslo de pollo rustido con JUDÍAS VERDES ECO***<br>Fruta | **29** Lechuga, tomate, lombarda, atún<br>**Arroz con setas**<br>**Tortilla francesa**<br>Fruta |

**Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente**

IRCO
Alimentando el futuro.

AENOR ER Empresa Registrada ER-1904/2005