

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES



**DIA NO LECTIVO**

4  
**DIA NO LECTIVO**

5  
Espirales boloñesa  
Hamburguesa de ternera  
Zanahoria baby  
Fruta  
Kcal 673 HC 83 Prot 30 Lip 24

6  
Crema de Calabacín y queso  
Lenguadina en salsa  
Patatas fritas  
Fruta  
Kcal 749 HC 99 Prot 38 Lip 21

7  
Arroz con tomate  
Pollo al curry  
Calabacín rebozado  
Zumo 100 % natural  
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

8  
Potaje **ECO**  
Tortilla de patata  
Ensalada de tomate con albahaca  
Yogur  
Kcal 775 HC 99 Prot 44 Lip 22

11  
Coditos al ajillo  
Hamburguesa de atún con salsa de tomate  
Yogur  
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

12  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta  
Kcal 652 HC 92 Prot 33 Lip 16

13  
Brócoli Gratinado  
Escalope de pollo  
Patatas fritas  
Fruta  
Kcal 649 HC 89 Prot 47 Lip 26

14  
Lentejas estofadas  
Fritura  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta  
Kcal 784 HC 102 Prot 37 Lip 24

15  
Arroz hortelano  
Merluza rebozada  
Ensalada verde  
Gelatina  
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

18  
Judías verdes con jamón  
Albóndigas de ternera a la jardinera  
Fruta  
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

19  
Patatas viudas  
Cinta de lomo  
Calabacín romana  
Fruta  
Kcal 538 HC 41 Prot 19 Lip 14

20  
**Feliz Primavera**  
Vichyssoise  
San Jacobo casero  
Ensalada de tomate orégano  
Helado  
Kcal 640 HC 56 Prot 13 Lip 19

21  
**PRIMAVERA**  
Paella de verduras  
Bacalao a la riojana  
Fruta  
Kcal 642 HC 83 Prot 26 Lip 22

22  
Empedrado de Alubias pintas  
Varitas de merluza  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Zumo 100 % natural  
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

25  
Lentejas estofadas  
Tortilla de patatas  
Ensalada de tomate con zanahoria  
Fruta  
Kcal 668 HC 46 Prot 35 Lip 25

26  
Arroz milanese  
Merluza a la madrileña con Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

27  
Crema de zanahoria  
Pollo al limón  
Ensalada verde  
Yogur  
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

28  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta  
Kcal 652 HC 92 Prot 33 Lip 16

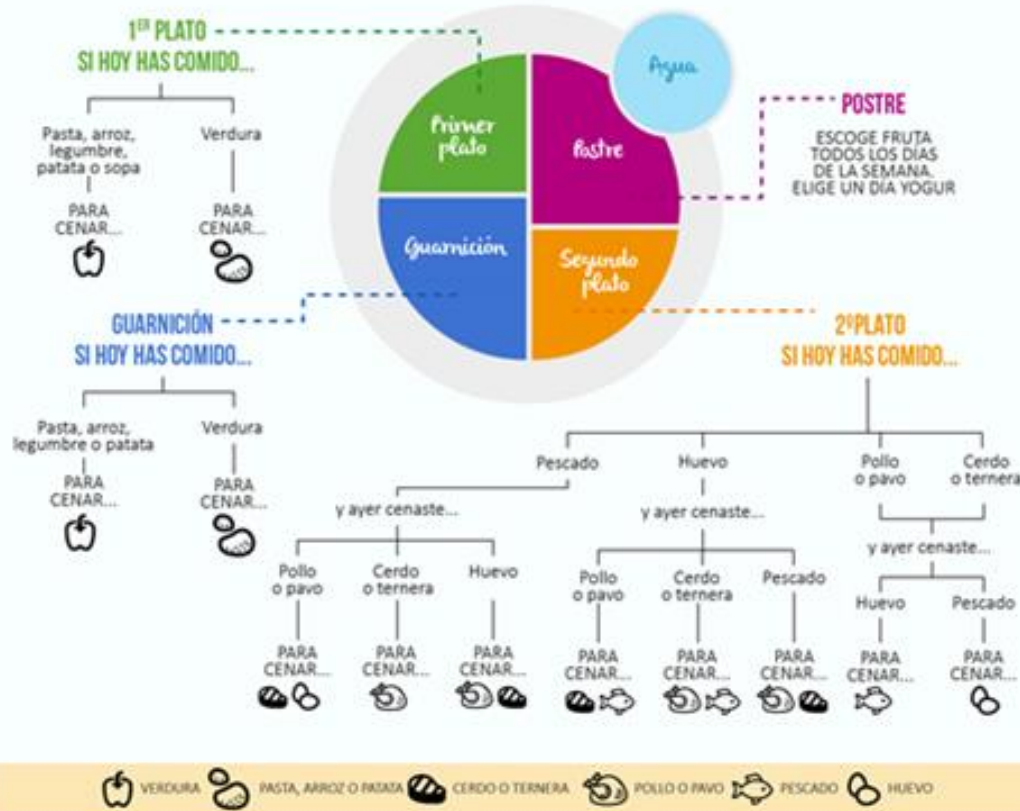
29  
Wok de tallarines con verduras  
Lenguadina a la provenzal  
Ensalada de tomate y aceitunas con orégano  
Yogur  
Kcal 738 HC 70 Prot 40 Lip 32

# Menú Marzo 2019

## ¿Qué cenamos hoy?

Planifica la cena más saludable para toda la familia

Recuerda: El almuerzo y la cena deben cubrir los tres grupos de alimentos principales: verdura, hidratos de carbono y proteína.  
No olvides el agua y la fruta de postre, ¡una excelente fuente de vitaminas y de fibra!



## Propósitos para ser más

# FELIZ



- 1 Transforma los pensamientos negativos en positivos y optimistas.**
- 2 Centra tu mente y relaja tu cuerpo en situaciones de estrés.**
- 3 Haz ejercicio, practica algún deporte.**
- 4 Ten algún hobby, como pintar, bailar, escribir...**
- 5 fortalece tus relaciones y ayuda a los demás.**

