

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
Crema de calabacín
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 fideos
Filete de pollo
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
Pasta salteada
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
Crema de verduras
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
Pasta con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de tomate y zanahoria
Zumo 100 % natural
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

25
Crema de calabaza
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 fideos
Filete de pollo
Fruta
Kcal 652 HC 92 Prot 33 Lip 16

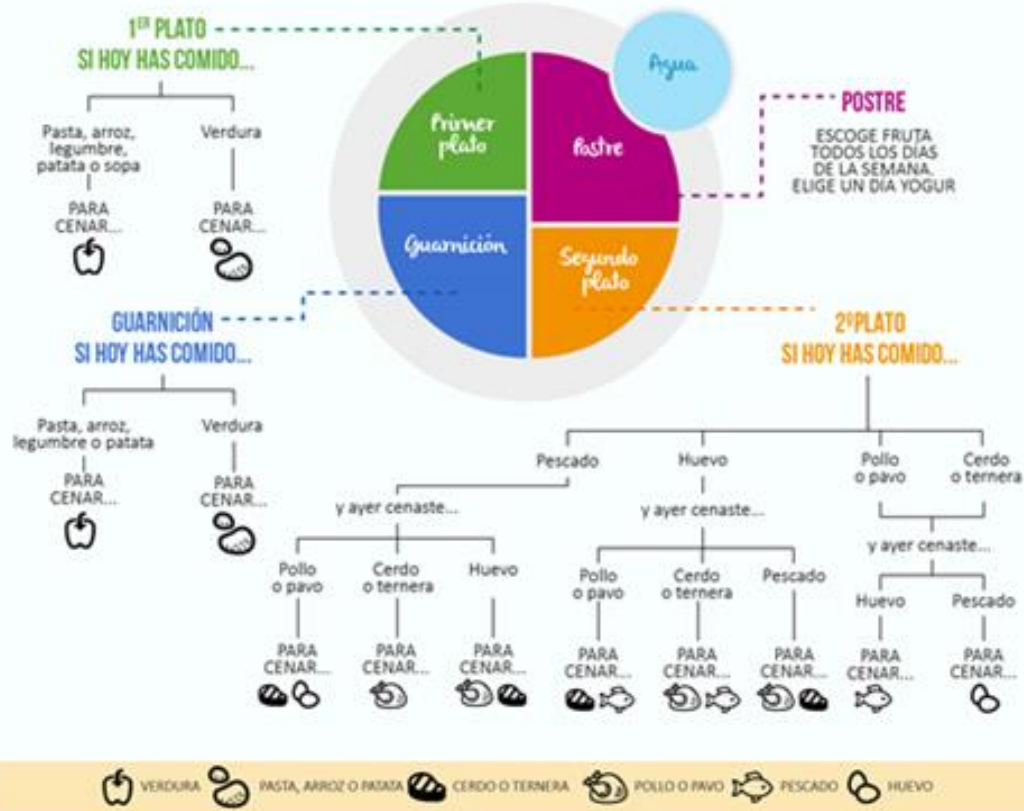
29
Wok de tallarines con verduras
Lenguadina a la provenzal
Ensalada de tomate y aceitunas con orégano
Yogur
Kcal 738 HC 70 Prot 40 Lip 32

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.

