

CEIP SERRA D'AITANA

HIPERCOLESTEROLEMIA



MARZO 2025

03-mar	04-mar	Miércoles de ceniza 5 marzo	06-mar	7 Día Mundial de los Cereales
Pan de ajo con queso gratinado	Ensalada con fruta	Ensalada	Ensalada con fruta	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Crema de verduras con topping de semillas	Potaje de garbanzos con verduras	Espirales en salsa de calabaza (sin lácteos)	Alubias blancas de la abuela con verduras	Tosta de tomate con atún
Pavo a la plancha con tomate aliñado	Tortilla con fiambre de pavo	Bacalao al horno con dados de berenjena	Pollo a l'ast (sin piel) con patatas	Arroz negro
Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Naranja ECO	Fruta
10-mar	11-mar	12-mar	13 MENÚ FALLERO	14-mar
Ensalada con naranja y remolacha	Ensalada con queso servilleta	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Lentejas con verduras	Crema de calabacín y zanahoria ECO	Guisado de patata, verdura y ternera	Sopa de fideos (Caldo desgrasado)	Espaguetis ecológicos con boloñesa vegetal (soja text) (sin lácteos)
Tortilla de patata (patata cocida)	Pollo a la plancha con arroz basmati	Merluza al horno con judías verdes	Hamburguesa a la plancha con rodaja de tomate	Tortilla de atún (sin patata frita)
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta
17-mar	18-mar	19 FESTIVO	20-mar	Semana mundial del cerebro
Ensalada	Ensalada con fruta		Ensalada murciana con caballa, de tomate y aceitunas	Ensalada
Crema suave de col y manzana	Macarrones integrales con verduras (Sin lácteos)		Potaje de garbanzos con espinacas	Arroz con tomate natural rallado y con huevo
Lomo fresco a la plancha	Tortilla de calabacín (sin patata frita)		Panini casero de fiambre de pavo y tomate (Sin queso)	Salmón al horno
Fruta	Fruta		Fruta	Vasito de yogur desnatado con fresas
24-mar	25-mar	26-mar	27 Jornada Gastronómica	28-mar
Ensalada con fruta	Ensalada	Ensalada	Som Tam (Ensalada con fruta)	Ensalada
Fideuá de champiñones con pollo	Crema bretona (alubias, puerro)	Sopa de fideos (Caldo desgrasado)	Pad Thai (Tallarines con salteado thai y salsa de soja)	Lentejas a la jardinera
Tosta de tortilla francesa con tomate natural	Lomo fresco con mazorca de maíz	Fogonero al horno con pimiento rojo y patata panadera (poco aceite)	Kai Med Ma Muang (Pollo con verduras y frutos secos)	Bacalao al horno con limón
Fruta	Fruta	Fruta	Macedonia de frutas casera	Naranja ECO
31-mar	NO SERVIR: carnes rojas ni embutidos grasos, frituras, salsas, sofritos con abundante aceite, precocinados, bollería/pastelería, lácteos grasos, caldos desgrasados, pollo sin piel.			
Ensalada				
Crema de calabaza y boniato				
Pavo en salsa con guarnición arroz de coliflor				
Fruta				