

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

02

NO LECTIVO

03

Crema de calabaza  
Lacón horno a la gallega  
con patatas

Fruta fresca

Hidra. car.: 87g Proteínas:25g  
Grasas: 18g - Kcalorías: 586

04

Judías pintas  
con verduras  
Escalope de pollo  
con patatas fritas

Fruta fresca

Hidra. car.: 114g Proteínas:38g  
Grasas: 33g - Kcalorías: 879

05

Patatas con magro  
Merluza en salsa de  
manzana con  
zanahoria

Fruta fresca

Hidra. car.: 87g Proteínas: 30g  
Grasas: 13g - Kcalorías: 571

06

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur

Hidra. car.: 107g Proteínas:30g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 707

09

Puré de verduras  
Salchichas de pavo al  
vapor en salsa con  
patatas

Fruta fresca

Hidra. car.: 99g Proteínas: 27g  
Grasas: 34g - Kcalorías: 788

10

Lentejas a la hortelana  
Bacalao al horno con  
piperrada

Fruta fresca

Hidra. car.: 90g Proteínas: 39g  
Grasas: 18g - Kcalorías: 656

11

Judías verdes rehogadas  
Tortilla de patata con  
ensalada de tomate

Fruta fresca

Hidra. car.: 81g Proteínas: 18g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 563

12

Macarrones con atún  
Delicia de calamar con  
ensalada de colores

Fruta fresca

Hidra. car.: 123g Proteínas: 28g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 764

13

Fabada asturiana  
Albóndigas a la jardinera  
Natillas

Hidra. car.: 100g Proteínas:42g  
Grasas: 51g - Kcalorías: 1008

16

Patatas en salsa verde  
Salmón al horno con  
verduritas

Fruta fresca

Hidra. car.: 77g Proteínas: 35g  
Grasas: 25g - Kcalorías: 654

17

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo  
asados con patatas fritas

Fruta fresca

Hidra. car.: 89g Proteínas: 26g  
Grasas: 20g - Kcalorías: 619

18

Garbanzos estofados  
Huevos con bechamel y  
ensalada del tiempo

Fruta fresca

Hidra. car.: 118g Proteínas: 27g  
Grasas: 32g - Kcalorías: 845

19

Arroz tres delicias  
Ternera guisada a la  
jardinera

Fruta fresca

Hidra. car.: 113g Proteínas: 42g  
Grasas: 22g - Kcalorías: 791

20 Cocido montañés (Alubia  
blanca)

Merluza horneada a  
la gallega con  
zanahoria

Yogur

Hidra. car.: 76g Proteínas: 35g  
Grasas: 22g - Kcalorías: 628

23

Caracolillos con chorizo  
Ragout de pollo con  
verduritas

Fruta fresca

Hidra. car.: 114g Proteínas: 50g  
Grasas: 24g - Kcalorías: 850

24

Judías pintas caseras  
Rape al horno en salsa  
verde

Fruta fresca

Hidra. car.: 89g Proteínas: 49g  
Grasas: 23g - Kcalorías: 736

25

Menestra de verduras  
Tortilla de patata y atún  
con ensalada del tiempo

Fruta fresca

Hidra. car.: 89g Proteínas: 22g  
Grasas: 27g - Kcalorías: 689

26

Lentejas con verdura  
Hamburguesa al horno en  
salsa primavera

Fruta fresca

Hidra. car.: 95g Proteínas: 34g  
Grasas: 24g - Kcalorías: 712

27

Sopa de picadillo  
Fritura variada de  
pescado con ensalada de  
colores

Yogur

Hidra. car.: 89g Proteínas:22g  
Grasas: 30g - Kcalorías: 704

30

Brócoli con bacón  
Huevos con salchichas en  
salsa de tomate

Fruta fresca

Hidra. car.: 63g Proteínas: 32g  
Grasas: 36g - Kcalorías: 688

31

Patatas a la riojana  
Albóndigas de pescado en  
salsa de pimiento verde

Fruta fresca

Hidra. car.: 115g Proteínas: 37g  
Grasas: 23g - Kcalorías: 789

**MENÚ  
MARZO**

## ENGLISH MENU

- 02 **L** - Holidays
- 03 **M** - Creamed pumpkin - Ham roast with potatoes - Fresh fruit
- 04 **X** - Pinto bean with vegetables - Chicken breast with sauce and mushrooms and fried potatoes - Fresh fruit
- 05 **J** - Stewed potatoes with pork- Hake in apple sauce with carrot - Fresh fruit
- 06 **V** - Soup and full cook - Yoghurt
- 
- 09 **L** - Creamed vegetables - Turkey sausage in sauce with steamed potatoes - Fresh fruit
- 10 **M** - Lentils with vegetables - Baked cod with piperrada - Fresh fruit
- 11 **X** - Green beans with garlic - Potato omelette with tomato salad - Fresh Fruit
- 12 **J** - Macaroni with tuna - Squid burger with color salad - Fresh fruit
- 13 **V** - Bean stew - Meatballs with vegetables - Custard
- 
- 16 **L** - Potatoes in green sauce - Baked salmon with vegetables - Fresh fruit
- 17 **M** - Carrot cream - Baked chicken thighs with fried potatoes - Fresh fruit
- 18 **X** - Chickpeas with potato - Eggs with bechamel and salad of time - Fresh fruit
- 19 **J** -Rice three delights - Stewed beef with potatoes - Fresh fruit
- 20 **V** - Mountain stew - Hake in paprica sauce with carrot - Yoghurt
- 
- 23 **L** -Pasta with sausage- Chicken stew with vegetables -Fresh fruit
- 24 **M** - Pinto bean home - Snuff in green sauce with beans - Fresh fruit
- 25 **X** - Vegetable stew - Potato omelette with tune and salad of time - Fresh fruit
- 26 **J** - Lentils with vegetables - Burger with with vegetables - Fresh fruit
- 27 **V** - Soup with egg and cooked ham - Varied fish frying and color salad - Yoghurt
- 
- 30 **L** - Brocoli with bacon - Eggs with sausages and tomato - Fresh fruit
- 31 **M** - Potatoes with spicy- Meatballs fish in green sauce- Fresh fruit

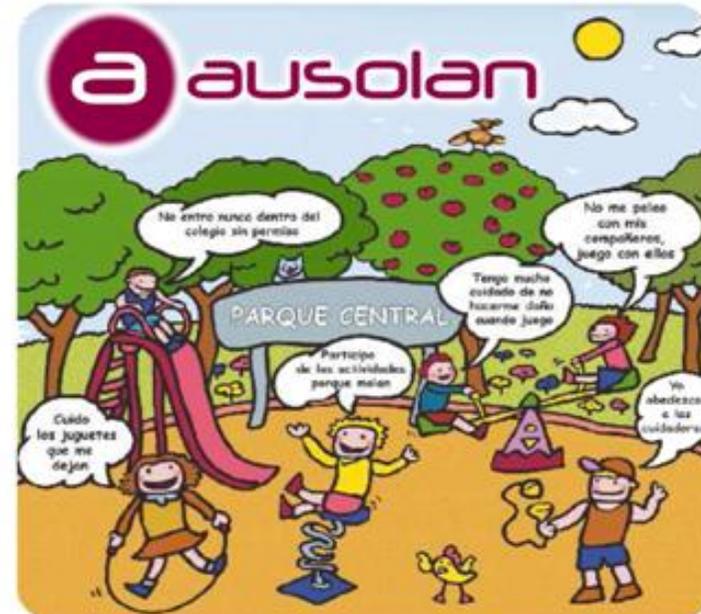
## SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

### BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



## COLEGIO EL AVE MARÍA



Marzo 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID  
Telf 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

www.ausolan.com

CI: B96740659