

Menú C.P. Almonacid de Zorita**MARZO CURSO 2025-2026**

Lunes 02 Espaguetis carbonara Emperador plancha con ensalada de lechuga Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Martes 03 Judias verdes con ajo y jamón Pollo asado con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Miércoles 04 Arroz blanco con tomate Huevo, bacon y patatas Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Jueves 05 Alubias estofadas con picada de chorizo Merluza plancha con ensalada de tomate natural Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Viernes 06 Pure de pollo y patatas Solomillo de cerdo plancha con ensalada de tomate y olivas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche
Lunes 09 Pasta integral con tomate Pavo plancha con ensalada de lechuga Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Martes 10 Lentejas con verduras Tortilla de patatas con lechugas variadas Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Miércoles 11 Crema de calabaza y zanahoria Pollo empanado casero con ensalada de lechuga Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Jueves 12 Coliflor rehogada Albóndigas ternera y cerdo a la jardinera Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Viernes 13 Judias blancas en ensalada Lomos de platija en salsa con patata cocida Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche
Lunes 16 Arroz integral con tomate Tortilla francesa con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Martes 17 Judías blancas con carne Anillas de calamar con ensalada de lechuga Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Miércoles 18 Sopa de cocido Albondiga de cerdo ternera patatas zanahoria garbanzos y pollo Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Jueves 19 Judías verdes con serrano Estofado de carne con verdura y patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Viernes 20 Crema de verduras Pescado azul con ensalada de lechuga Pan integral Fruta fresca y vaso de leche
Lunes 23 Ensalada de pasta de verduras con cherri queso y atún Pollo a la plancha con patatas Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Martes 24 Patatas guisadas con costillas y zanahoria Merluza a la romana con lechuga Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Miércoles 25 Pure de patatas legumbre y pollo Empanadillas caseras al horno Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Jueves 26 Sopa de fideos Lomo adobado a la plancha con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Viernes 27 Judías verdes con jamon serrano Magro con tomate casero y patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche

RECOMENDACIONES CENAS

SI SE COME	SE RECOMIENDA CENA	NOTA
PASTA/ARROZ	VERDURAS/HORTALIZAS	Todos los días se da de postre
PATATAS/LEGUMBRE	VERDURAS/HORTALIZAS	una pieza de fruta y se complementa
1 PLATOS	PASTA/ARROZ/PATATAS	con menos de la mitad de un vaso
		de leche
2 PLATOS	PESCADO/HUEVO	Se incluye 3 días a la semana el pan integral
	CARNE/HUEVO	BEBIDA PRINCIPAL EN LAS COMIDAS AGUA
	CARNE/PESCADO	
POSTRE	LACTEOS/FRUTA	
	FRUTA	

