



C.E.I.P RAYUELA - MARZO 2019

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, mandarina.



Este día de celebración mundial nos brinda la oportunidad de concienciarnos sobre la importancia de los tipos de ecosistemas y de celebrar las diferentes maneras en las que los bosques nos mantienen y protegen. Se trata de concienciar sobre los recursos y conocimientos que tenemos para convertir nuestras ciudades en lugares más verdes y más saludables. No podemos olvidar que los árboles y los bosques urbanos refrescan el aire y filtran las partículas contaminantes del aire, además de ayudar a mitigar el cambio climático.

VIERNES
1 - Día de la Cero Discriminación
DÍA NO LECTIVO 
8 - Día Internacional de la Mujer
Espirales con tomate y queso (1,3,7) Fil. de merluza al horno con guarnición de verduras (4) Lácteo Kcal 753 Lip 28,4 Prot. 36,9 Hcar 87

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
4	5	6	7	
DÍA NO LECTIVO 	Arroz Tres Delicias (2,3,6) Bocaditos de rosada c/ens. De tomate (1,4) Fruta de temporada Kcal 713 Lip 8,8 Prot. 21,5 Hcar 116	Judías blancas estofadas con verduras Tortilla paisana c/ens. De lechuga (3) Fruta de temporada Kcal 746 Lip 37,1 Prot. 39,7 Hcar 75	Guisantes rehogados con bacon Ternera guisada con champiñones y patatas dado Fruta de temporada Kcal 617 Lip 29,0 Prot. 22,7 Hcar 66	
11	12	13	14 - Nace Albert Einstein	15
Puré de calabacín y puerros Roti de pavo asado con jardinera y patata dado (1,6) Fruta de temporada Kcal 619 Lip 21,1 Prot. 32,8 Hcar 74	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido (6) Fruta de temporada Kcal 701 Lip 19,5 Prot. 25,8 Hcar 106	Patatas guisadas con magro Fil. pescadilla al limón con verduritas (4) Fruta de temporada Kcal 708 Lip 23,9 Prot. 40,1 Hcar 83	Lentejas con chorizo (6) Huevos villarroy c/ens. Lechuga y maíz (1,3,7) Fruta de temporada  Kcal 759 Lip 29,0 Prot. 26,6 Hcar 100	Arroz con tomate Salmón a la naranja con patata vapor (4) Lácteo Kcal 720 Lip 21,7 Prot. 39,4 Hcar 98
18	19	20 - Día Internacional de la Felicidad	21 - Día Internacional de los Bosques	22 - Día Mundial del Agua
Judías verdes rehogadas con bacon Hamburguesas de ternera con jardinera y patata dado (1,6,12) Fruta de temporada Kcal 662 Lip 41,4 Prot. 34,8 Hcar 75	Macarrones boloñesa (1,3) Fil. de merluza a las finas hierbas con ens. Tomate natural (1,4) Fruta de temporada Kcal 754 Lip 26,4 Prot. 27,1 Hcar 131	Puré de calabaza y zanahoria Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada  Kcal 603 Lip 25,4 Prot. 23,9 Hcar 73	Arroz con carne Croquetas de bacalao c/ens.maíz y zanahoria (1,4,7) Fruta de temporada  Kcal 699 Lip 18,1 Prot. 25,5 Hcar 107	Judías pintas estofadas con verduras Tortilla española con ens. Lechuga (3) Lácteo Kcal 713 Lip 34,6 Prot. 37,2 Hcar 73
25	26	27	28	29
Coditos con tomate y chorizo (1,3,6) Fil. de abadejo a la Andaluza con ens.lechuga (1,4) Fruta de temporada Kcal 762 Lip 25,9 Prot. 25,9 Hcar 104	Potaje de garbanzos con espinacas Lacón al horno con ens. De lechuga Fruta de temporada Kcal 834 Lip 31,5 Prot. 27,7 Hcar 106	Arroz Milanesa (6,7) Fil. merluza en salsa de tomate c/verduritas (4) Fruta de temporada Kcal 729 Lip 23,6 Prot. 29,9 Hcar 99	Puré de verduras naturales Ragout de ternera con jardinera y champiñones Fruta de temporada Kcal 706 Lip 26,3 Prot. 27,4 Hcar 91	Patatas guisadas con cazón (4) Tortilla francesa c/tomate natural (3) Lácteo Kcal 677 Lip 28,3 Prot. 41,2 Hcar 74