

# El menú de tu hijo@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

CEIP LAS ARTES Sin lactosa

MARZO 2021

## LUNES 1

Tallarines con verduras al wok  
Bacalao al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 2

Judías blancas con verduras  
Tortilla con jamón sin lácteos  
Pan/yogur de soja

## MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza  
Palometa en salsa zanahorias  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 4

Sopa de lluvia  
Ragout ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 5

Paella valenciana  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/yogur de soja

## LUNES 8

Lentejas estofadas  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 9

Arroz con verduras  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/yogur de soja

## MIÉRCOLES 10

Guiso de patatas con pollo  
Tortilla francesa  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 11

Crema de calabacín  
Pasta con carne y tomate  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 12

Sopa de cocido con fideos  
Cocido sin embutido  
Pan/yogur de soja

## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas sin lácteos jardinera  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 16

Macarrones con tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/yogur de soja

## MIÉRCOLES 17

Alubias estofadas  
Tortilla francesa  
con loncha de pavo  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 18

Judías verdes rehogadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 19

FESTIVO

## LUNES 22

Fideua con verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 23

Lentejas con verduras  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/yogur de soja

## MIÉRCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
Guisantes salteados c/cebolla  
Pan, fruta fresca

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA SANTA

## LUNES 29

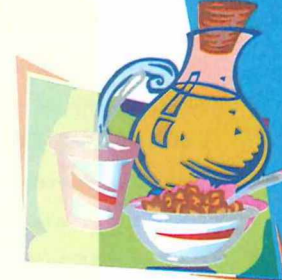
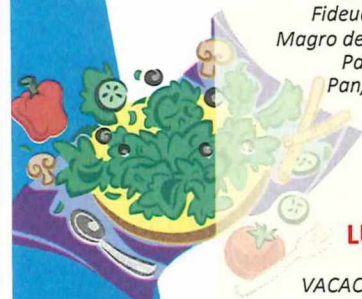
VACACIONES SEMANA SANTA

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA SANTA

## MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA SANTA





# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LAS ARTES Sin PLV

MARZO 2021

## LUNES 1

Tallarines con verduras al wok  
Bacalao al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 2

Judías blancas con verduras  
Tortilla con jamón sin lácteos  
Pan/yogur de soja

## MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza  
Palometa en salsa zanahorias  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 4

Sopa de lluvia  
Ragout pavo/pollo jardinera  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 5

Paella valenciana  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/yogur de soja

## LUNES 8

Lentejas estofadas  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 9

Arroz con verduras  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/yogur de soja

## MIÉRCOLES 10

Guiso de patatas con pollo  
Tortilla francesa  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 11

Crema de calabacín  
Pasta con pollo y tomate  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 12

Sopa de cocido con fideos  
Cocido sin embutido  
ni ternera  
Pan/yogur de soja

## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas de cerdo sin lácteos  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 16

Macarrones con tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/yogur de soja

## MIÉRCOLES 17

Alubias estofadas  
Tortilla francesa  
con loncha de pavo  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 18

Judías verdes rehogadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 19

FESTIVO

## LUNES 22

Fideua con verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 23

Lentejas con verduras  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/yogur de soja

## MIÉRCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
Guisantes salteados c/cebolla  
Pan, fruta fresca

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## LUNES 29

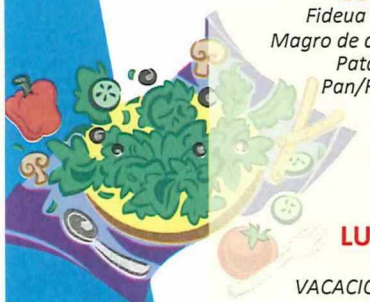
VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA  
SANTA





# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LAS ARTES Sin gluten

MARZO 2021

## LUNES 1

Pasta sin gluten c/verduras wok  
Bacalao al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin gluten

## MARTES 2

Judías blancas con verduras  
Tortilla con jamón york  
sin gluten  
Pan/natillas  
\*pan y natillas sin gluten

## MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza  
Palometa en salsa zanahorias  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin gluten

## JUEVES 4

Sopa de fideos sin gluten  
Ragout ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin gluten

## VIERNES 5

Paella valenciana  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin gluten

## LUNES 8

Puré de zanahoria  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin gluten

## MARTES 9

Arroz con verduras  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin gluten

## MIÉRCOLES 10

Guiso de patatas con pollo  
Tortilla de queso sin gluten  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin gluten

## JUEVES 11

Crema de calabacín  
Pasta sin gluten c/carne y  
tomate  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin gluten

## VIERNES 12

Sopa de fideos sin gluten  
Cocido sin embutido  
Pan/natillas  
\*pan y natillas sin gluten

## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas sin gluten jardinera  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin gluten

## MARTES 16

Macarrones sin gluten c/tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin gluten

## MIÉRCOLES 17

Alubias estofadas  
Tortilla francesa  
con loncha de pavo  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin gluten

## JUEVES 18

Judías verdes rehogadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin gluten

## VIERNES 19

FESTIVO

## LUNES 22

Pasta sin gluten c/verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin gluten

## MARTES 23

Crema de verduras  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, yogur sabor  
\*pan sin gluten

## MIÉRCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo sin gluten  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca  
\*pan sin gluten

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
Guisantes salteados c/cebolla  
Pan, fruta fresca  
\*pan sin gluten

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## LUNES 29

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA  
SANTA





# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LAS ARTES Sin frutos secos

MARZO 2021

## LUNES 1

Tallarines con verduras al wok  
Bacalao rebozado al ajillo  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 2

Judías blancas con verduras  
Tortilla con jamón york  
  
Pan/natillas  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza  
Palometa en salsa zanahorias  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 4

Sopa de lluvia  
Ragout ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 5

Paella valenciana  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## LUNES 8

Lentejas estofadas  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 9

Arroz tres delicias  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 10

Guiso de patatas con pollo  
Tortilla de queso  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 11

Crema de calabacín  
Canelones de carne con  
bechamel gratinados  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 12

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
  
Pan/natillas  
\*pan sin frutos secos

## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas a la jardinera  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 16

Macarrones con tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 17

Alubias estofadas  
Tortilla francesa  
con loncha de pavo  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 18

Judías verdes rehogadas  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 19

FESTIVO

## LUNES 22

Fideua con verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 23

Lentejas con verduras  
Fritura variada  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
Guisantes salteados c/cebolla  
Pan, fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## LUNES 29

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA  
SANTA





# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LAS ARTES Sin pescado

MARZO 2021

## LUNES 1

Tallarines con verduras al wok  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## LUNES 8

Lentejas estofadas  
Pollo en salsa  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca

## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas a la jardinera  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Fruta fresca

## LUNES 22

Fideua con verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## LUNES 29

VACACIONES SEMANA SANTA

## MARTES 2

Judías blancas con verduras  
Tortilla con jamón york  
Pan/natillas

## MARTES 9

Arroz tres delicias  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/Yogur sabor

## MARTES 16

Macarrones con tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/Yogur sabor

## MARTES 23

Lentejas con verduras  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, yogur sabor

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA SANTA

## MIERCOLES 3

Crema de calabaza  
Lomo a la plancha  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca

## MIERCOLES 10

Guiso de patatas con pollo  
Tortilla de queso  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## MIERCOLES 17

Alubias estofadas  
Tortilla francesa  
con loncha de pavo  
Pan/Fruta fresca

## MIERCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca

## MIERCOLES 31

VACACIONES SEMANA SANTA

## JUEVES 4

Sopa de lluvia  
Ragout ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 11

Crema de calabacín  
Canelones de carne con  
bechamel gratinados  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 18

Judías verdes rehogadas  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
Guisantes salteados c/cebolla  
Pan, fruta fresca

## VIERNES 5

Paella de verduras  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor

## VIERNES 12

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan/natillas

## VIERNES 19

FESTIVO

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA SANTA



# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LAS ARTES Sin lentejas

MARZO 2021

## LUNES 1

Tallarines con verduras al wok  
Bacalao rebozado al ajillo  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 2

Judías blancas con verduras  
Tortilla con jamón york  
Pan/natillas

## MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza  
Palometa en salsa zanahorias  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 4

Sopa de lluvia  
Ragout ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 5

Paella valenciana  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor

## LUNES 8

Puré de zanahoria  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 9

Aroz tres delicias  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/Yogur sabor

## MIÉRCOLES 10

Guiso de patatas con pollo  
Tortilla de queso  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 11

Crema de calabacín  
Canelones de carne con  
bechamel gratinados  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 12

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan/natillas

## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas a la jardinera  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 16

Macarrones con tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/Yogur sabor

## MIÉRCOLES 17

Alubias estofadas  
Tortilla francesa  
con loncha de pavo  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 18

Judías verdes rehogadas  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 19

FESTIVO

## LUNES 22

Fideua con verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 23

Crema de verduras  
Fritura variada  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, yogur sabor

## MIÉRCOLES 24

Aroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
Guisantes salteados c/cebolla  
Pan, fruta fresca

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## LUNES 29

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA  
SANTA






# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F

CEIP LAS ARTES Sin pescado, legumbre, setas, frutos secos, frutas y rosáceas, marisco

MARZO 2021

## LUNES 1



Tallarines con verduras al wok  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## MARTES 2

Arroz salteado  
Tortilla con jamón york  
  
Pan/natillas  
\*pan sin frutos secos


## MIERCOLES 3

Crema de calabaza  
Lomo a la plancha  
Lechuga y espárragos  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## JUEVES 4


Sopa de lluvia  
Ragout ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## VIERNES 5



Paella de verduras  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## LUNES 8



Puré de zanahoria  
Pollo en salsa  
Lechuga y maíz  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## MARTES 9

Arroz con verduras (sin legumbre)  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos


## MIERCOLES 10

Guiso de patatas con pollo  
Tortilla de queso  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## JUEVES 11


Crema de calabacín  
Canelones de carne (sin soja)  
con bechamel gratinados  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## VIERNES 12



Sopa de fideos  
Morcillo con patata  
y zanahoria  
Pan/natillas  
\*pan sin frutos secos

## LUNES 15



Pure de verduras  
Albóndigas sin soja a la jardinera  
Lechuga y aceitunas  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## MARTES 16

Macarrones con tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIERCOLES 17

Puré de verduras  
Tortilla francesa  
con loncha de pavo  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas


## JUEVES 18

Arroz al horno  
Croquetas de jamón sin soja  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## VIERNES 19

FESTIVO

## LUNES 22



Fideua con verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## MARTES 23

Crema de verduras  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIERCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo sin soja  
Lechuga y maíz  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
con ensalada  
Pan/postre  
\*pan sin frutos secos  
\*excepto frutas y rosáceas

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA  
SANTA



## LUNES 29

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MIERCOLES 31

VACACIONES SEMANA  
SANTA



# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LAS ARTES Sin huevo, frutos secos, legumbre

MARZO 2021



## LUNES 1

Pasta sin huevo c/verduras wok  
Bacalao al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 2

Arroz salteado  
Pollo a la plancha  
Pan/natillas  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza  
Palometa en salsa zanahorias  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 4

Sopa de fideos sin huevo  
Ragout ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 5

Paella valenciana  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos



## LUNES 8

Puré de zanahoria  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 9

Arroz con verduras  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 10

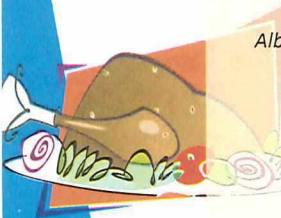
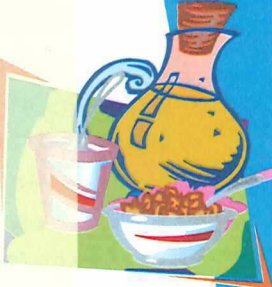
Guiso de patatas con verdura  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 11

Crema de calabacín  
Pasta sin huevo c/carne y  
tomate  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 12

Sopa de fideos  
Morcillo con patata  
y zanahoria  
Pan/natillas  
\*pan sin frutos secos



## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas sin huevo jardinera  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 16

Pasta sin huevo con tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 17

Puré de verduras  
Pavo a la plancha  
con ensalada  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 18

Arroz al horno  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 19

FESTIVO



## LUNES 22

Pasta sin huevo c/verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 23

Crema de verduras  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
con ensalada  
Pan, fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA  
SANTA



## LUNES 29

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA  
SANTA

## MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA  
SANTA



# El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F.

CEIP LAS ARTES Sin huevo

MARZO 2021

## LUNES 1

Pasta sin huevo c/verduras wok  
Bacalao al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 2

Judías blancas con verduras  
Pollo a la plancha  
Pan/natillas

## MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza  
Palometa en salsa zanahorias  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 4

Sopa de fideos sin huevo  
Ragout ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 5

Paella valenciana  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor

## LUNES 8

Lentejas estofadas  
Merluza a la bilbaina  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 9

Arroz con verduras  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/Yogur sabor

## MIÉRCOLES 10

Guiso de patatas con verdura  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 11

Crema de calabacin  
Pasta sin huevo c/carne y  
tomate  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 12

Sopa de fideos sin huevo  
Cocido sin embutido  
Pan/natillas

## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas sin huevo jardinera  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 16

Pasta sin huevo con tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/Yogur sabor

## MIÉRCOLES 17

Alubias estofadas  
Pavo a la plancha  
con ensalada  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 18

Judías verdes rehogadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 19

FESTIVO

## LUNES 22

Pasta sin huevo c/verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 23

Lentejas con verduras  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, yogur sabor

## MIÉRCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
Guisantes salteados c/cebolla  
Pan, fruta fresca

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA SANTA

## LUNES 29

VACACIONES SEMANA SANTA

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA SANTA

## MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA SANTA



# El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F.

CEIP LAS ARTES Sin huevo ni frutos secos

MARZO 2021

## LUNES 1

Pasta sin huevo c/verduras wok  
Bacalao al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 2

Judías blancas con verduras  
Pollo a la plancha  
Pan/natillas  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza  
Palometa en salsa zanahorias  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 4

Sopa de fideos sin huevo  
Ragout ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 5

Paella valenciana  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## LUNES 8

Lentejas estofadas  
Merluza a la bilbaina  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 9

Arroz con verduras  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 10

Guiso de patatas con verdura  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 11

Crema de calabacin  
Pasta sin huevo c/carne y  
tomate  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 12

Sopa de fideos sin huevo  
Cocido sin embutido  
Pan/natillas  
\*pan sin frutos secos

## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas sin huevo jardinera  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 16

Pasta sin huevo con tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 17

Alubias estofadas  
Pavo a la plancha  
con ensalada  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 18

Judías verdes rehogadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 19

FESTIVO

## LUNES 22

Pasta sin huevo c/verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## MARTES 23

Lentejas con verduras  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, yogur sabor  
\*pan sin frutos secos

## MIÉRCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
Guisantes salteados c/cebolla  
Pan, fruta fresca  
\*pan sin frutos secos

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA SANTA

## LUNES 29

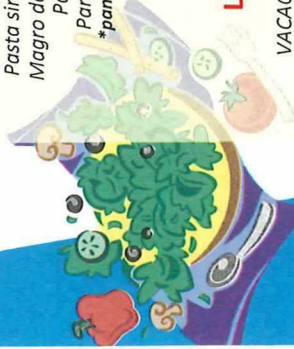
VACACIONES SEMANA SANTA

## MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA SANTA

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA SANTA





# El menú de tu hijo

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.F.

CEIP LAS ARTES Sin huevo, marisco, calamar

MARZO 2021

## LUNES 1

Pasta sin huevo c/verduras wok  
Bacalao al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 2

Judías blancas con verduras  
Pollo a la plancha  
Pan/natillas

## MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza  
Palometa en salsa zanahorias  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 4

Sopa de fideos sin huevo  
Ragout ternera a la jardinera  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 5

Paella de verduras  
Cinta de lomo  
con lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor

## LUNES 8

Lentejas estofadas  
Merluza a la bilbaina  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 9

Arroz con verduras  
Ragout de pavo en salsa  
con patatas  
Pan/Yogur sabor

## MIÉRCOLES 10

Guiso de patatas con verdura  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 11

Crema de calabacin  
Pasta sin huevo c/carne y  
tomate  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 12

Sopa de fideos sin huevo  
Cocido sin embutido  
Pan/natillas

## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas sin huevo jardinera  
Lechuga y aceitunas  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 16

Pasta sin huevo con tomate  
Filete de pollo en salsa  
Patatas fritas  
Pan/Yogur sabor

## MIÉRCOLES 17

Alubias estofadas  
Pavo a la plancha  
con ensalada  
Pan/Fruta fresca

## JUEVES 18

Judías verdes rehogadas  
Lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca

## VIERNES 19

FESTIVO

## LUNES 22

Pasta sin huevo c/verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca

## MARTES 23

Lentejas con verduras  
Pollo al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, yogur sabor

## MIÉRCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo  
Lechuga y maíz  
Pan, fruta fresca

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado en su jugo  
Guisantes saltados c/cebolla  
Pan, fruta fresca

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA SANTA

## LUNES 29

VACACIONES SEMANA SANTA

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA SANTA

## MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA SANTA



# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LAS ARTES Fácil masticación

MARZO 2021

## LUNES 1

Tallarines con verduras al wok  
Bacalao al horno  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## LUNES 8

Lentejas estofadas  
Merluza a la bilbaína  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## LUNES 15

Pure de verduras  
Albóndigas a la jardinera  
Lechuga  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## LUNES 22

Fideua con verduras  
Magro de cerdo con tomate  
Patatas fritas  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## LUNES 29

VACACIONES SEMANA SANTA

## MARTES 2

Judías blancas con verduras  
Tortilla con jamón york  
  
Pan/natillas  
\*pan de molde

## MARTES 9

Arroz c/verduras  
Ragout de pavo en salsa con patatas  
Pan/Yogur sabor  
\*pan de molde

## MARTES 16

Macarrones con tomate  
Pollo deshilachado en salsa  
Patatas al horno  
Pan/Yogur sabor  
\*pan de molde

## MARTES 23

Lentejas con verduras  
Pollo al horno en trocitos  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan, yogur sabor  
\*pan de molde

## MARTES 30

VACACIONES SEMANA SANTA

## MIÉRCOLES 3

Crema de calabaza  
Palometa en salsa zanahorias  
Lechuga y espárragos  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## MIÉRCOLES 10

Guiso de patatas con verdura  
Tortilla de queso  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## MIÉRCOLES 17

Alubias estofadas  
Tortilla francesa  
con loncha de pavo  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## MIÉRCOLES 24

Arroz con salsa de tomate  
Salchichas de pavo cortadas  
Lechuga y maíz  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## MIÉRCOLES 31

VACACIONES SEMANA SANTA

## JUEVES 4

Sopa de lluvia  
Ternera deshilachada  
Patatas vapor  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## JUEVES 11

Crema de calabacín  
Canelones de carne con bechamel gratinados  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## JUEVES 18

Judías verdes rehogadas  
Croquetas de jamón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## JUEVES 25

Crema de zanahoria  
Pollo asado deshilachado  
Guisantes salteados c/cebolla  
Pan/Fruta fresca  
\*pan de molde, fruta madura

## VIERNES 5

Paella de verduras  
Tortilla francesa con lechuga y maíz  
Pan/Yogur sabor  
\*pan de molde

## VIERNES 12

Sopa de fideos  
Cocido sin embutido  
  
Pan/natillas  
\*pan de molde

## VIERNES 19

FESTIVO

## VIERNES 26

VACACIONES SEMANA SANTA

