serunion educa **MARZO 2021**

MENÚ

Sin lactosa

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Tallarines con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre de soja ,pan y agua*	**3** *Sopa de lluvia* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur de soja, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ragout de ternera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas con verduras* *Puchero de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones con salsa de tomate* *Bacalao rebozado al ajillo, lechuga y aceitunas* *Yogur de soja, pan y agua*	**16** *Sopa de ave* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur de soja, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al horno* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo rebozado , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur de soja, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***3º PRIMARIA A LACTOSA***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH

serunion educa **MARZO 2021**

MENÚ

Sin gluten

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten* *con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno* *con patatas* *Postre lácteo ,pan sin gluten y agua*	**3** *Sopa de pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ternera en salsa de zanahorias* *con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**5** *Alubias blancas* *con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado* *con zanahoria y cebolla* *Palometa con* *pisto manchego* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de cocido* *con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**11** *Brócoli salteado con* *zanahoria* *Estofado de pavo* *con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**12** *Crema de zanahoria* *Guiso de rape y calamar* *con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con* *salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil* *con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Ternera a la jardinera* *con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo al horno* *patatas fritas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno* *, lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**24** *Arroz con verduras* *y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate* *con lechuga y maiz* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**25** *Sopa de cocido* *con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***4º PRIMARIA B*** ***SIN GLUTEN***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	

serunion educa **MARZO 2021**

MENÚ Sin gluten, prot.leche de vaca (no ternera), legumbres, patata, f.secos

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno* *con calabacín asado* *Fruta fresca, pan sin gluten y agua*	**3** *Sopa de ave con pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Fruta fresca, pan sin gluten y agua*	**4** *Crema de calabaza (sin patata)* *Pavo al horno* *con zanahoria baby* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**5** *Coliflor ajoarriero* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Filete de pollo al horno* *con zanahoria baby* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo* *con calabacín asado* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**12** *Crema de zanahoria (sin patata)* *Rape al horno con zanahoria y cebolla* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil* *con lechuga y aceitunas* *Fruta fresca, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Pavo al horno* *con zanahoria baby* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**17** *Arroz con zanahoria* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín (sin patata)* *Pollo al horno* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Crema de puerro (sin patata)* *Magro de cerdo al horno* *con calabacín asado* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno* *, lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**24** *Arroz hervido con magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate* *con lechuga y maíz* *Fruta fresca, pan sin gluten y agua*	**25** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Pollo al horno* *con zanahoria baby* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***5º PRIMARIA A*** ***PROTEÍNA LECHE DE VACA*** ***PATATA, LEGUMBRES*** ***SIN GLUTEN, FRUTOS SECOS***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa **MARZO 2021** **MENÚ** **Sin lactosa** **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Tallarines con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre de soja ,pan y agua*	**3** *Sopa de lluvia* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur de soja, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ragout de ternera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas con verduras* *Puchero de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones con salsa de tomate* *Bacalao rebozado al ajillo, lechuga y aceitunas* *Yogur de soja, pan y agua*	**16** *Sopa de ave* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur de soja, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al horno* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo rebozado , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur de soja, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***5º PRIMARIA C LACTOSA***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa **MARZO 2021** **MENÚ** Sin prot.leche de vaca (no ternera), f.secos **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Tallarines con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Fruta fresca, pan y agua*	**3** *Sopa de ave con lluvia* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Fruta fresca, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de ave con fideos* *Garbanzos con patata y pollo* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas con verduras* *Puchero de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones con salsa de tomate* *Bacalao rebozado al ajillo, lechuga y aceitunas* *Fruta fresca, pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos* *Pavo al horno con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al horno* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo rebozado , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Fruta fresca, pan y agua*	**25** *Sopa de ave con fideos* *Garbanzos con patata y pollo* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***5ºPRIMARIA B*** ***PROTEÍNA LECHE DE VACA*** ***FRUTOS SECOS***	**REAL FISH** Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor *Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom*	REAL FISH

serunion educa **MARZO 2021** **MENÚ** **Sin huevo** **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin huevo* *con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno* *con patatas* *Postre lácteo ,pan y agua*	**3** *Sopa de pasta sin huevo* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ragout de ternera* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas* *con hortalizas* *Filete de cerdo al horno* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado* *con zanahoria y cebolla* *Palometa con* *pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de cocido* *con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis sin huevo al ajillo* *Cinta de lomo al horno* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con* *zanahoria* *Estofado de pavo* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas* *con verduras* *Puchero de rape y calamar* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones sin huevo con* *salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil* *con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Ternera a la jardinera* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Lomo de cerdo* *lechuga y tomate* *Yogur, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana* *patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo al horno* *, lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras* *y magro* *Filete de pollo al horno* *con lechuga y maíz* *Yogur, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido* *con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***5º PRIMARIA C*** ***HUEVO Y DERIVADOS***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa **MARZO 2021** **MENÚ** **Sin gluten** **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre lácteo ,pan sin gluten y agua*	**3** *Sopa de pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ternera en salsa de zanahorias con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**12** *Crema de zanahoria* *Guiso de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo al horno patatas fritas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***2º PRIMARIA C SIN GLUTEN***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa **MARZO 2021** **MENÚ** **Sin gluten** **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre lácteo ,pan sin gluten y agua*	**3** *Sopa de pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ternera en salsa de zanahorias con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**12** *Crema de zanahoria* *Guiso de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo al horno patatas fritas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***2º PRIMARIA B SIN GLUTEN***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa **MARZO 2021** **MENÚ** **Sin gluten** **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre lácteo ,pan sin gluten y agua*	**3** *Sopa de pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ternera en salsa de zanahorias con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**12** *Crema de zanahoria* *Guiso de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo al horno patatas fritas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***2º PRIMARIA B SIN GLUTEN***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021

Sin huevo, prot.leche de vaca (no ternera), f.secos

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin huevo con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**3** *Sopa de ave con pasta sin huevo* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Fruta fresca ,pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Filete de cerdo al horno* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata y pollo* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis sin huevo al ajillo* *Cinta de lomo al horno* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas con verduras* *Puchero de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones sin huevo con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Pavo al horno con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Lomo de cerdo* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Filete de pollo al horno con lechuga y maíz* *Fruta fresca ,pan y agua*	**25** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata y pollo* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***2º PRIMARIA C*** ***HUEVO Y DERIVADOS, PROTEÍNA LECHE DE VACA,*** ***FRUTOS SECOS***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa **MARZO 2021** **MENÚ** **Sin huevo** **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin huevo con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre lácteo ,pan y agua*	**3** *Sopa de pasta sin huevo* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ragout de ternera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Filete de cerdo al horno* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis sin huevo al ajillo* *Cinta de lomo al horno* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas con verduras* *Puchero de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones sin huevo con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Lomo de cerdo* *lechuga y tomate* *Yogur, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo al horno* *, lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Filete de pollo al horno con lechuga y maíz* *Yogur, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***2º PRIMARIA C*** ***HUEVO Y DERIVADOS***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa **MARZO 2021**

MENÚ

Sin huevo, tomate natural, patata, mostaza, frutas, f.secos. Fruta pelada

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin huevo* *con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno* *con calabacín asado* *Postre lácteo ,pan y agua*	**3** *Sopa de pasta sin huevo* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur natural, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *(sin patata)* *Ragout de ternera* *con zanahoria baby* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *(sin patata)* *Filete de cerdo al horno* *con ensalada de lechuga* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***
8 *Arroz salteado* *con zanahoria y cebolla* *Palometa con* *pisto manchego* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**9** *Sopa de cocido* *con fideos sin huevo* *Garbanzos con verdura,* *pollo y ternera* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**10** *Espaguetis sin huevo al ajillo* *Cinta de lomo al horno* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**11** *Brócoli salteado con* *zanahoria* *Estofado de pavo* *con calabacín asado* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**12** *Lentejas estofadas con verduras* *(sin patata)* *Puchero de rape y calamar* *con zanahoria y cebolla* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***
15 *Macarrones sin huevo con* *salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil* *con lechuga y aceitunas* *Yogur natural, pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Ternera a la jardinera* *con zanahoria baby* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**17** *Alubias con hortalizas* *(sin patata)* *Lomo de cerdo* *con ensalada de lechuga* *Yogur natural, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *(sin patata)* *Pollo al horno* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *(sin patata)* *Magro de cerdo a la riojana* *con calabacín asado* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**23** *Lentejas con verduras* *(sin patata)* *Abadejo al horno* *, lechuga y zanahoria* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**24** *Arroz con verduras* *y magro* *Filete de pollo al horno* *con lechuga y maíz* *Yogur natural, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido* *con fideos sin huevo* *Garbanzos con verdura,* *pollo y ternera* *Fruta fresca * pan y agua* ***solo manzana, pera o mandarina***	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** ***2º PRIMARIA A*** ***HUEVO Y DERIVADOS,*** ***TOMATE NATURAL*** ***PATATA, MOSTAZA,*** ***FRUTAS, FRUTOS SECOS***	**31** ***Toda la Fruta*** ***se consumirá*** ***pelada.***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021 — **Sin gluten** — **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre lácteo ,pan sin gluten y agua*	**3** *Sopa de pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ternera en salsa de zanahorias con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**12** *Crema de zanahoria* *Guiso de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo al horno patatas fritas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***2º PRIMARIA A SIN GLUTEN***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa **MARZO 2021** **MENÚ** **Sin gluten** **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre lácteo ,pan sin gluten y agua*	**3** *Sopa de pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ternera en salsa de zanahorias con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**12** *Crema de zanahoria* *Guiso de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo al horno patatas fritas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***1º PRIMARIA C SIN GLUTEN***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021

Sin huevo, lentejas

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin huevo con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre lácteo, pan y agua*	**3** *Sopa de pasta sin huevo* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ragout de ternera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Filete de cerdo al horno* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis sin huevo al ajillo* *Cinta de lomo al horno* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Crema de zanahoria* *Puchero de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones sin huevo con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Lomo de cerdo* *lechuga y tomate* *Yogur, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Filete de pollo al horno con lechuga y maíz* *Yogur, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***5 AÑOS B HUEVO, LENTEJAS***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021

Sin gluten, kiwi

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten* *con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno* *con patatas* *Postre lácteo ,pan sin gluten y agua*	**3** *Sopa de pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur natural, pan sin gluten y agua* ***excepto kiwi***	**4** *Crema de calabaza* *Ternera en salsa de zanahorias* *con patatas* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua* ***excepto kiwi***	**5** *Alubias blancas* *con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado* *con zanahoria y cebolla* *Palometa con* *pisto manchego* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de cocido* *con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua* ***excepto kiwi***	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua* ***excepto kiwi***	**11** *Brócoli salteado con* *zanahoria* *Estofado de pavo* *con patatas* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua* ***excepto kiwi***	**12** *Crema de zanahoria* *Guiso de rape y calamar* *con patatas* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con* *salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil* *con lechuga y aceitunas* *Yogur natural, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Ternera a la jardinera* *con patatas* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua* ***excepto kiwi***	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur natural, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua* ***excepto kiwi***	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo al horno* *patatas fritas* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno* *, lechuga y zanahoria* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua* ***excepto kiwi***	**24** *Arroz con verduras* *y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate* *con lechuga y maíz* *Yogur natural, pan sin gluten y agua* ***excepto kiwi***	**25** *Sopa de cocido* *con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca * ,pan sin gluten y agua* ***excepto kiwi***	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***5 AÑOS B*** ***SIN GLUTEN. KIWI***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021

Sin gluten

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre lácteo ,pan sin gluten y agua*	**3** *Sopa de pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ternera en salsa de zanahorias con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**12** *Crema de zanahoria* *Guiso de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo al horno patatas fritas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***4 AÑOS B SIN GLUTEN***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021

Sin huevo

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin huevo con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre lácteo ,pan y agua*	**3** *Sopa de pasta sin huevo* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ragout de ternera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Filete de cerdo al horno* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis sin huevo al ajillo* *Cinta de lomo al horno* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas con verduras* *Puchero de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones sin huevo con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Lomo de cerdo* *lechuga y tomate* *Yogur, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Filete de pollo al horno con lechuga y maíz* *Yogur, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***4 AÑOS B*** ***HUEVO Y DERIVADOS***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021 — Sin prot.leche de vaca (no ternera) — **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Tallarines con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre de soja ,pan y agua*	**3** *Sopa de ave con lluvia* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur de soja, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de ave con fideos* *Garbanzos con patata y pollo* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas con verduras* *Puchero de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones con salsa de tomate* *Bacalao rebozado al ajillo, lechuga y aceitunas* *Yogur de soja, pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos* *Pavo al horno con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur de soja, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al horno* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur de soja, pan y agua*	**25** *Sopa de ave con fideos* *Garbanzos con patata y pollo* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***4 AÑOS B*** ***PROTEÍNA LECHE DE VACA***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021

Sin gluten

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten* *con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno* *con patatas* *Postre lácteo ,pan sin gluten y agua*	**3** *Sopa de pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ternera en salsa de zanahorias* *con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**5** *Alubias blancas* *con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado* *con zanahoria y cebolla* *Palometa con* *pisto manchego* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de cocido* *con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**11** *Brócoli salteado con* *zanahoria* *Estofado de pavo* *con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**12** *Crema de zanahoria* *Guiso de rape y calamar* *con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con* *salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil* *con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Ternera a la jardinera* *con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo al horno* *patatas fritas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno* *, lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**24** *Arroz con verduras* *y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate* *con lechuga y maíz* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**25** *Sopa de cocido* *con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***4 AÑOS MIXTA*** ***SIN GLUTEN***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021 — **Sin gluten** — **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin gluten con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre lácteo ,pan y agua*	**3** *Sopa de pasta sin gluten* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ternera en salsa de zanahorias con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**10** *Espaguetis sin gluten al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**12** *Crema de zanahoria* *Guiso de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*
15 *Macarrones sin gluten con salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin gluten* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo al horno patatas fritas* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**23** *Pisto de verduras* *Abadejo al horno , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur, pan sin gluten y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos sin gluten* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan sin gluten y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***4 AÑOS A SIN GLUTEN***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021

Sin huevo, melocotón, albaricoque, kiwi, nectarina, ciruela, cereza

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin huevo* *con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno* *con patatas* *Postre lácteo ,pan y agua*	**3** *Sopa de pasta sin huevo* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur natural, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ragout de ternera* *con patatas* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas* *con hortalizas* *Filete de cerdo al horno* *lechuga y tomate* *Fruta fresca * ,pan y agua*
8 *Arroz salteado* *con zanahoria y cebolla* *Palometa con* *pisto manchego* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**9** *Sopa de cocido* *con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**10** *Espaguetis sin huevo al ajillo* *Cinta de lomo al horno* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con* *zanahoria* *Estofado de pavo* *con patatas* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas* *con verduras* *Puchero de rape y calamar* *con patatas* *Fruta fresca * ,pan y agua*
15 *Macarrones sin huevo con* *salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil* *con lechuga y aceitunas* *Yogur natural, pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Ternera a la jardinera* *con patatas* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Lomo de cerdo* *lechuga y tomate* *Yogur natural, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana* *patatas fritas* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo al horno* *, lechuga y zanahoria* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras* *y magro* *Filete de pollo al horno* *con lechuga y maíz* *Yogur natural, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido* *con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca * ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** ***3 AÑOS MIXTA*** ***HUEVO Y DERIVADOS.*** ***MELOCOTÓN, ALBARICOQUE,*** ***NECTARINA, CIRUELA,*** ***CEREZA Y KIWI.***	**31** ***Todas las futas*** ***excepto: melocotón,*** ***albaricoque, kiwi,*** ***nectarina, ciruela*** ***y cereza***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the school lunchroom***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021

Sin huevo, pescado

CEIP FEDERICO GARCIA LORCA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin huevo* *con verduras* *Magro de cerdo* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno* *con patatas* *Postre lácteo ,pan y agua*	**3** *Sopa de pasta sin huevo* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ragout de ternera* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas* *con hortalizas* *Filete de cerdo al horno* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado* *con zanahoria y cebolla* *Pollo al ajillo* *pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de cocido* *con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis sin huevo al ajillo* *Cinta de lomo al horno* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con* *zanahoria* *Estofado de pavo* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas* *con verduras* *Filete de ternera al horno* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones sin huevo con* *salsa de tomate* *Pechuga de pavo al horno* *con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Ternera a la jardinera* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Lomo de cerdo* *lechuga y tomate* *Yogur, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana* *patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Filete ternera al horno* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras* *y magro* *Filete de pollo al horno* *con lechuga y maíz* *Yogur, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido* *con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** *VACACIONES*	***3 AÑOS A*** ***HUEVO Y DERIVADOS. PESCADO***	

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021 — **Sin huevo** — **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Pasta sin huevo* *con verduras* *Merluza a la vizcaina* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno* *con patatas* *Postre lácteo ,pan y agua*	**3** *Sopa de pasta sin huevo* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ragout de ternera* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas* *con hortalizas* *Filete de cerdo al horno* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado* *con zanahoria y cebolla* *Palometa con* *pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de cocido* *con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis sin huevo al ajillo* *Cinta de lomo al horno* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con* *zanahoria* *Estofado de pavo* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas* *con verduras* *Puchero de rape y calamar* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones sin huevo con* *salsa de tomate* *Bacalao al horno con ajo y perejil* *con lechuga y aceitunas* *Yogur, pan y agua*	**16** *Sopa de ave con fideos sin huevo* *Ternera a la jardinera* *con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Lomo de cerdo* *lechuga y tomate* *Yogur, pan y agua*	**18** *Crema de calabacin* *Pollo al curry* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana* *patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo al horno* *, lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras* *y magro* *Filete de pollo al horno* *con lechuga y maíz* *Yogur, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido* *con fideos sin huevo* *Garbanzos con patata, col,* *pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***3 AÑOS B*** ***HUEVO Y DERIVADOS***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the***	REAL FISH · REAL FISH

serunion educa

MENÚ

MARZO 2021 — **Sin lactosa** — **CEIP FEDERICO GARCIA LORCA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Tallarines con verduras* *Merluza a la vizcaína* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**2** *DIA DEL NIÑO: 1º A* *Arroz blanco con tomate* *Pechuga de pavo al horno con patatas* *Postre de soja ,pan y agua*	**3** *Sopa de lluvia* *Pollo asado en su jugo* *lechuga y espárragos* *Yogur de soja, pan y agua*	**4** *Crema de calabaza* *Ragout de ternera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**5** *Alubias blancas con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Fruta fresca ,pan y agua*
8 *Arroz salteado con zanahoria y cebolla* *Palometa con pisto manchego* *Fruta fresca ,pan y agua*	**9** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**10** *Espaguetis al ajillo* *Tortilla francesa* *lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**11** *Brócoli salteado con zanahoria* *Estofado de pavo con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**12** *Lentejas estofadas con verduras* *Puchero de rape y calamar con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*
15 *Macarrones con salsa de tomate* *Bacalao rebozado al ajillo, lechuga y aceitunas* *Yogur de soja, pan y agua*	**16** *Sopa de ave* *Ternera a la jardinera con patatas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**17** *Alubias con hortalizas* *Tortilla francesa* *lechuga y tomate* *Yogur de soja, pan y agua*	**18** *Crema de calabacín* *Pollo al horno* *lechuga y remolacha* *Fruta fresca ,pan y agua*	**19** *FESTIVO*
22 *Judías verdes* *Magro de cerdo a la riojana patatas fritas* *Fruta fresca ,pan y agua*	**23** *Lentejas con verduras* *Abadejo rebozado , lechuga y zanahoria* *Fruta fresca ,pan y agua*	**24** *Arroz con verduras y magro* *Huevos cocidos con salsa de tomate con lechuga y maíz* *Yogur de soja, pan y agua*	**25** *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos con patata, col, pollo y ternera* *Fruta fresca ,pan y agua*	**26** *VACACIONES*
29 *VACACIONES*	**30** *VACACIONES*	**31** ***3 AÑOS B LACTOSA***	**REAL FISH** **Cada mes comeremos con una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor** ***Each month we will offer a new special recipe to enjoy fish in the***	REAL FISH