



Este mes empieza la primavera y vamos dejando atrás el frío que nos ha acompañado estos últimos meses. Temperaturas más agradables, los días más largos y las noches más cortas. Marzo, por su clima, es un mes ideal para empezar a sembrar las verduras y hortalizas que recogeremos en la época estival, como el pimiento o el calabacín, incluso plantas aromáticas que después podremos utilizar tanto para dar sabor a nuestros platos, como para tomarlas en infusión.



La patata nueva o temprana

El mes de marzo es el mes de la patata nueva o patata temprana, la reconocemos porque tiene la piel muy fina y lisa y se digiere con más facilidad, ya que su contenido en agua es mucho mayor al de la patata vieja. La patata nueva es ideal para hacerla en ensalada, rellena o en tortilla.

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	>	CENA
pasta/arroz	+ carne	+ pescado
pasta/arroz	+ pescado	+ huevo
pasta/arroz	+ huevo	+ carne
verdura	+ carne	+ pescado
verdura	+ pescado	+ huevo
verdura	+ huevo	+ carne
legumbre	+ carne	+ pescado
legumbre	+ pescado	+ huevo
legumbre	+ huevo	+ carne
fruta		lácteo
lácteo		fruta

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030 • nutricion360@serunion.elior.com

www.serunion-educa.com

<p>LUNES 02 Crema de calabacín Contramuslo de pollo al ajillo con salsa de champiñones Fruta</p>	<p>MARTES 03 Alubias blancas con chorizo Filetes de merluza empanado con guarnición Yogurt</p>	<p>MIÉRCOLES 04 Ensalada variada (Atún lechuga ,tomate zanahoria y maíz) Filetes de cerdo a la mostaza Fruta</p>	<p>JUEVES 05 Sopa de ave con letras Hamburguesa de ternera al horno Yogurt</p>	<p>VIERNES 06 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con guarnición Fruta</p>
<p>LUNES 9 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con guarnición Fruta</p>	<p>MARTES 10 Ensalada variada (Atún lechuga ,tomate zanahoria y maíz) Cinta de lomo adobado a la jardinera con puré de patata Yogurt</p>	<p>MIÉRCOLES 11 Arroz con pollo Marrajo en salsa napolitana Fruta</p>	<p>JUEVES 12 Crema de calabaza Salchichas frescas con ajo y perejil Yogurt</p>	<p>VIERNES 13 Lazos en salsa de tomate Skipper de bacalao con ensalada Fruta</p>
<p>LUNES 16 Alubias blancas con verduras Nuggets de ave con guarnición Fruta</p>	<p>MARTES 17 Macarrones en salsa marinera Tortilla de espinacas con ensalada Yogurt</p>	<p>MIÉRCOLES 18 Ensalada variada (Atún lechuga ,tomate zanahoria y maíz) Albóndigas mixtas en salsa de tomate con arroz pilaf Fruta</p>	<p>JUEVES 19 Lentejas con chorizo Pollo asado (muslo) con ensalada Yogurt</p>	<p>VIERNES 20 Cazuela de fideos Palometa en salsa de marisco Fruta</p>
<p>LUNES 23 Patatas guisadas Cinta de lomo fresca encebollada Fruta</p>	<p>MARTES 24 Paella de verduras y carne Salmón horneado al eneldo Yogurt</p>	<p>MIÉRCOLES 25 Ensalada variada (Atún lechuga ,tomate zanahoria y maíz) Estofado de pollo al curry con patatas panadera Fruta</p>	<p>JUEVES 26 Garbanzos con verduras Hamburguesa en salsa barbacoa Yogurt</p>	<p>VIERNES 27 Espaguetis con tomate Varitas de merluza con ensalada Fruta</p>
<p>LUNES 30 VACACIONES SEMANA SANTA</p>	<p>LUNES 31 VACACIONES SEMANA SANTA</p>			