

MARZO 2021

ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz andaluz</p> <p>(con magro y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Muslo de pollo en salsa con patatas fritas caseras</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra gratinada y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pollo. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema solferino</p> <p>(con patata, tomate, puerro y cebolla)</p> <p>Fogonero en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla paisana. Fruta</p>
<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas hortelana</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Salchichas con salsa de cebolla</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Espinacas gratinadas y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de ave con estrellas</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Atún encebollado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo asado. Fruta</p>
<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y pollo al horno. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Tornillos toscana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>(con hortalizas y patata)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Merluza en salsa verde con patatas</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta</p>
<p>22 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Bacalao rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Coditos salteados con hortalizas</p> <p>Fogonero al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta</p>
			<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA MARZO:</p> <p>Clementina, kiwi, manzana, naranja,</p> <p>pera y plátano.</p>



Todos los jueves se servirá PAN INTEGRAL

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última comida del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros como verduras, pescados y carnes magras.