



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

MARZO 2020 | COLEGIO MATER AMABILIS – SIN PESCADO BLANCO NI FRUTOS SECOS

2	3	4	5 JORNADA ORIENTAL	6
NO LECTIVO	Arroz tres delicias (jamón, tortilla, guisantes)	Judías blancas con verduras	Tallarines al wok con pollo	Espirales gratinados con tomate
	Hamburguesa con ensalada	Tortilla de calabacín con lechuga y tomate	Cerdo con piña y arroz cantonés	Lomo a la plancha con lechuga y maíz
	Melocotón en almíbar	Fruta de temporada	Flan chino	Natillas
9	10	11	12	13
Crema de calabacín con picatostes	Paella mixta (pollo y calamares)	Sopa de cocido	Judías verdes con tomate	Tallarines gratinados con queso
Magro de cerdo con patatas fritas	Filete de pavo a la plancha con lechuga y maíz	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Escalope de pollo con patatas dado	Tortilla de patatas con ensalada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores
16	17	18	19	20
Fideuá con verduras y magro	Espaguetis con salsa boloñesa	Sopa de ave con picadillo (jamón y huevo cocido)	Crema de calabaza	Lentejas caseras con arroz
Tortilla de jamón con ensalada	Lomo a la plancha con lechuga	Ragout de ternera con cus-cús	Filete de pollo con patatas	Tortilla de queso con lechuga y maíz
Yogur de sabores	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada
23	24	25	26	27
Coditos a la carbonara	Judías blancas estofadas con verduras	Marmitako de atún	Sopa de cocido	Arroz blanco con salsa de tomate
Filete de pavo a la plancha con ensalada	Salchichas frescas con patatas fritas	Filete de contramuslo al horno con ensalada	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Tortilla francesa con lechuga y zanahoria
Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
30	31			
Crema de champiñón con picatostes	Lentejas estofadas con chorizo			
Filete de Sajonia con ensalada	Contramuslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate			
Fruta de temporada	Yogur de sabores			