

## OBSERVACIONES SOBRE EL MENÚ DE MARZO 2017

**Verduras del Mediterráneo:** judías verdes, zanahoria, berenjena, cebolla

**Ensalada de Otoño:** lechuga, mezclum, pepino, pimiento, queso, membrillo

**Ensalada variada:** lechuga, tomate, pepino, zanahoria

**Menestra de verduras Bilbaína:** zanahoria, guisantes, coliflor, col de Bruselas, judía verde, bacon, cebolla

**Ensalada griega:** lechuga, tomate, queso fresco, olivas negras, orégano

**Ensalada de la huerta:** lechuga, pepino, zanahoria, maíz

**Ensalada americana:** lechuga, col blanca, zanahoria, maonesa

**Trinxat de Cerdanya:** patata, col, botifarra blanca, botifarra negra, panceta de cerdo

**Arroz Milanesa:** arroz, carne, hortalizas, queso

**Ensalada de Crudités:** lechuga, pepino, maíz, rabanitos, espárragos blancos







**Salade croûtons et lardons:** lechuga, bacon, tostones de pan, queso, cebolla

**Verduras tricolor:** judía verde, zanahoria, guisante, patata

**Arroz Criollo:** arroz con bacon, jamón cocido, cebolla y pasas

**Menestra de verduras:** zanahoria, guisantes, coliflor, col de Bruselas, judía verde

**Arroz con picadillo:** arroz, carne de cerdo, hortalizas


COLOR	GRUPO DE ALIMENTOS	NUTRIENTES PRINCIPALES	ALIMENTOS
	Farináceos y feculentos	Hidratos de Carbono	Cereales, Patatas, Legumbres, Azúcares
	Carnes	Proteínas	Carnes, Huevos, Pescados
	Frutas y Verduras	Fibra, Hidratos de Carbono de absorción lenta,	Hortalizas crudas (ensaladas), Fruta fresca
	Frutas y Verduras	Vitaminas, Oligoelementos	Hortalizas cocidas, Verduras
	Lácteos	Calcio, Proteínas, Vitaminas liposolubles	Queso, Yogur, Postres lácteos
	Grasas y Aceites	Ácidos grasos	Aceites

Buffet de crudités y ensaladas (a partir de college) – Bol de crudités y ensaladas para los alumnos de Maternal y de Primaria

Pescado fresco según mercado: merluza, bacalao, salmón, cazón; al horno con salsa (tomate, verde, blanca, tártara o salsa fina) o a la andaluza

Fruta: plátano, manzana, pera, naranja, mandarina, melocotón en almíbar, piña en su jugo

Queso: Brie, Edam, Burgos, Manchego, Quesito, Havarty, Gouda, Emmental

ECO = producto ecológico 

**Ternera de Girona:** en fricandó, redondo, hamburguesa y albóndigas 

**Plato o Menú propuesto por el alumnado de CE2 / 4ème en Comisión de Menús** 