Estos son los menús que serviremos a su hijo en el mes de:

Menú Basal Marzo (March)

P.I.Valdearenal Norte C/ Juan de la Cierva, 21,
28939 Arroyomolinos (Madrid)
Tlf.: 91.668.65.06 Fax.: 91.668.64.42
www.grupomaestro.es / info@grupomaestro.es

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja

¿Sabes que en Colectividades M. Maestro usamos alimentos de temporada para disminuir el impacto medioambiental de nuestra alimentación?

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
				1 687kcal/2899Kj; Gr:15g; GrSat:2g; HC:105g; Az:9g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:2g;
				Paella de marisco *Paella* **Tortilla española y ensalada con zanahoria rallada +S** *Potatoes omelette with salad* **Fruta fresco, vaso de leche y pan** *Fresh fruit, glass of milk and bread*
4 588kcal/2475Kj; Gr:18g; GrSat:5g; HC:67g; Az:9g; Fib:3g; Pr:38g	**5** 457kcal/1907Kj; Gr:27g; GrSat:5g; HC:16g; Az:10g; Fib:3g;Pr:36g;	**6** :522kcal/2186Kj; Gr:22g; GrSat:1g; HC:47g; Az:11g; Fib:10g; Pr:29g;	**7** 481kcal/2028Ki: Gr:9a: HC:83a: Az:54a: Fib:10a: Pr:12a	**8** 558kcal/2332Kj; Gr:30g; GrSat:4g; HC:54g; Az:12g; Fib:4g; Pr:16g
Pasta a la carbonara *Pasta carbonara* **Merluza en salsa champiñón +S** *Hake in sauce with mushrooms* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*	**Alubias estofadas con verduras +S** *Stewed beans with vegetables* **Huevos a la flamenca con jamón, chorizo y guisantes** *Eggs with tomato sauce and peas* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*	**Salteado de verduras+S** *Sauteed vegetables* **Pollo empanado con patatas +S** *Breaded Chicken with potatoes* **Gelatina de frutas y pan integral+S** *Gelly fruit and wholemeat bread*	**Sopa Juliana con estrellitas** *Julienne soup* **Albóndigas en salsa con arroz pilaf** *Meatballs insauce with rice* **Fruta fresca, y pan** *Fresh fruit,and bread*	**Porrusalda de bacalao** *Porrusalda* **Rabas de calamar con ensalada** *Squid tails and with salad* **Natillas caseras y pan** *Homemade custard and bread*
11 53kcal/1890Kj; Gr:27g; GrSat:3g; HC:22g; Az:8g; Fib:3g;Pr:29g;	**12** 469kcal/1971Kj; Gr:17g; GrSat:4g; HC:36g; Az:22g;Fib:2g; Pr:42g;	**13** En:628kcal/2655Kj; Gr:10g; GrSat:2g; HC:103g; Az:91g;Fib:3g; Pr:30g;	**14** 644kcal/2684Kj; Gr:42g; GrSat:10g; HC:31g; Az:20g;Fib:1g; Pr:35g	**15** 653kcal/2749Kj; Gr:19g; GrSat:2g; HC:83g; Az:10g; Fib:5g;Pr:35g;
Crema de verduras frescas +S *Vegetables cream* **Cinta de lomo con ensalada mixta +S** *Baked tenderlaid with salad* **Fruta fresca y pan integral** *Fresh fruit and wholemeat bread*	**Lentejas estofadas a la castellana+S** *Stewed lentils with vegetables* **Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y cebolla** *Zucchini omelette with salad* **Batido de chocolate y pan** *Chocolate milkshake and bread*	**Arroz a la milanesa** *Milanesa Rice* **Bacalao en salsa con guisantes** *Cod in sauce with peas* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*	**Judías verdes salteadas con bacon** *Green beans sauteed with bacon* **Ragout de ternera con patatas** *Veal Ragout With Potatoes* **Yogurt de frutas y pan** *Fruit yogurt and bread*	**Fideuá alicantina+S** *Fideua* **Caballa en aceite con ensalada de lechuga, tomate y dados de queso +S** *Mackerel in oil with salad* **Fruta fresca y pan** *Fresh fruit and bread*
18 699kcal/2945Kj; Gr:19g; GrSat:4g; HC:96g; Az:26g;Fib:4g; Pr:34g;	**19** 644kcal/2692Kj; Gr:34g; GrSat:2g; HC:71g; Az:16g;Fib:5g; Pr:11g;	**20** 610kcal/2574Kj; Gr:14g; GrSat:2g; HC:73g; Az:14g; Fib:2g;Pr:47g;;	**21** 583kcal/2441Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:37g; Az:6g; Fib:1g;Pr:43g;	**22**
Pasta con tomate y tiras de york *Pasta with tomato sauce and ham* **Tortilla de bonito y ensalada con manzana** *Tuna omelette with apple rsalad* **Yogurt de frutas y pan integral** *Fruit yogurt and wholemeat bread*	**Crema de calabaza** *Pumpkin cream* **San jacobo casero con patatas dado** *Breaded ham and cheese with chips* **Fruta fresca, y pan** *Fresh fruit,and bread*	**Patatas estofadas con costillas** *Braised potatoes with ribs* **Salmón al horno y ensalada primavera** *salmon with salad* **Torrijas caseras y pan** *Homemade French toast and bread*	**Sopa de la marmita con fideos+S** *Chicken broth with chicken and bread pieces* **Segundo vuelco del cocido (garbanzos, repollo, zanahorias, patata, ternera, pollo, tocino y chorizo S** ***Cocido madrileño (chickpea-based stew (chickpea-based stew*** **Fruta fresca, y pan** *Fresh fruit,and bread*	***NO LECTIVO*** *NO LECTIVE*
25	**26**	**27**	**28**	**29**
NO LECTIVO *NO LECTIVE*	***NO LECTIVO*** *NO LECTIVE*	***NO LECTIVO*** *NO LECTIVE*		***FESTIVO*** *FESTIVE*

Recordad mantener una vida activa haciendo deporte al aire libre para mantener hábitos saludables en estas vacaciones

Este menú contiene alérgenos, en caso de necesitar mayor información sobre los ingredientes de los platos suministrados, pueden contactar con ***Colectividades M.Maestro S.L.*** *en el e-mail* **nutricion@grupomaestro.es**

Cenas recomendadas para

				01/03/2024
				Tomates asados rellenos de bonito Frutas
04/03/2024	**05/03/2024**	**06/03/2024**	**07/03/2024**	**08/03/2024**
Cinta de lo lomo adobada con zanahoria asada. Fruta	Calabacines con tomate, atún y queso gratinado. Fruta	Merluza a la gallega Fruta	Tortilla de coliflor con zanahoria asada y dados de queso Fruta	Judías verdes con patata, tomate y bonito Fruta
11/03/2024	**12/03/2024**	**13/03/2024**	**14/03/2024**	**15/03/2024**
Sopa de verduras con fideos integrales. Fruta	Sardinas en papillot con patata hervida Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con puré de manzana. Fruta	Bacalao con tomate Fruta	Brócoli a la boloñesa Fruta
18/03/2024	**19/03/2024**	**20/03/2024**	**21/03/2024**	**22/03/2024**
Filete de ternera con zanahorias hervidas Fruta	Guisantes salteados con jamón. Fruta	Repollo salteado con zanahoria, cebolla, aguacate y quinoa Fruta	Lenguado en salsa con guisantes Fruta	**NO LECTIVO**
25/03/2024	**26/03/2024**	**27/03/2024**	**28/03/2024**	**29/03/2024**
NO LECTIVO	**NO LECTIVO**	**NO LECTIVO**	**FESTIVO**	**FESTIVO**

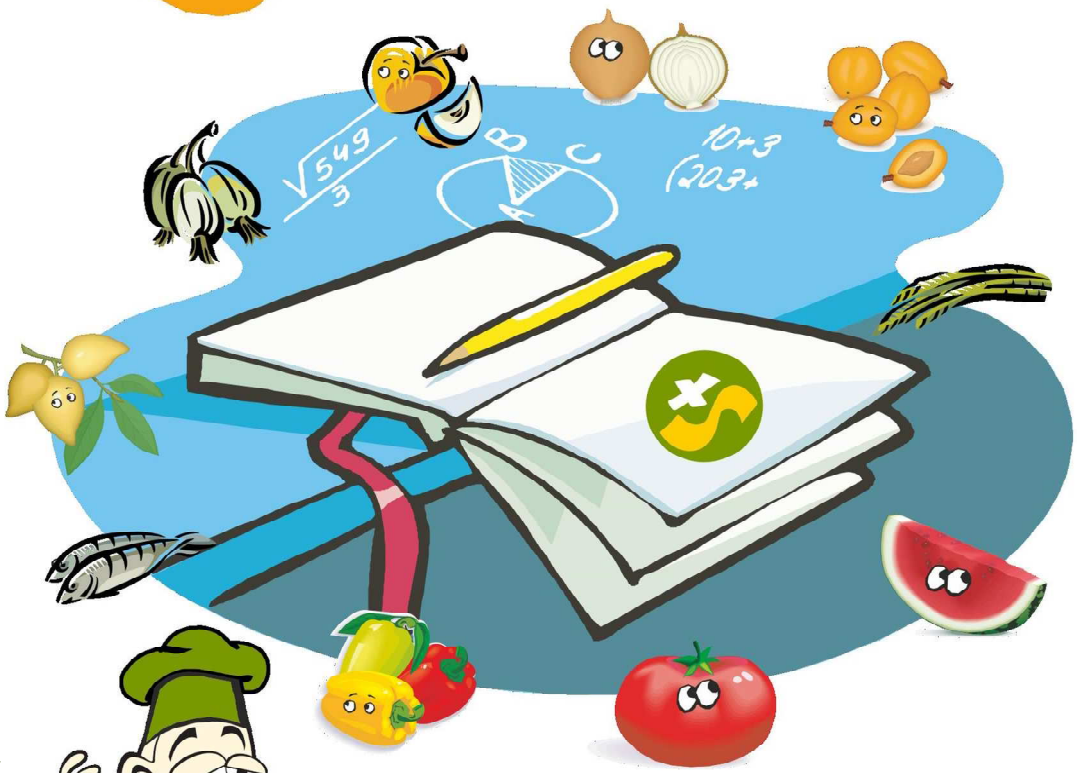
Leyenda de alérgenos en los menús servidos :

PROGRAMACIÓN DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL COMEDOR ESCOLAR

Nos adentramos en el mes de marzo y con ello llegan las MiniOlimpiadas de Comedor. Disfrutaremos del tiempo libre, realizando juegos y deportes de todo tipo, con el fin de divertirnos con nuestros compañeros/as y realizar actividad física saludable.

Maestro

Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud

Empresa colaboradora con:

Amacae — SUPERA EL ACOSO ESCOLAR

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten — Comunidad de Madrid

Cruz Roja Española

EMPRESA CERTIFICADA SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001:08

MARCA REGISTRADA *"Más Sano"*