El Plantío International School 1972

DIANA BENEJAMA
DIETISTA-NUTRICIONISTA
CV00943

Minuta MARZO 2024 Musulmán

1
- Vichyssoise
- Tortilla de atún con brócoli
- Fruta de temporada

- Pan y nocilla

4
- Arroz con acelgas
- Merluza al horno con menestra
- Fruta de temporada

- Pan y jamón cocido

5
- Guisado de patata y pollo
- Tortilla francesa con ensalada
- Fruta de temporada

- Pan y queso

6
- Sopa minestrone
- Calamares en salsa con brócoli
- Yogurt natural

- Pan y atún

7
- Potaje de garbanzos
- Pechuga a la plancha con judías verdes
- Fruta de temporada

- Pan y crema de queso

8
- Lentejas guisadas
- Tortilla de patata con calabacín
- Fruta de temporada

- Pan y nocilla

11
- Lentejas campesinas
- Albóndigas de bacalao con menestra
- Fruta de temporada

- Pan y queso

12
- Arroz caldoso con pollo y verduras
- Tortilla con queso y brócoli
- Fruta de temporada

- Pan y atún

13
- Puré de calabacín con quesito
- Calamares encebollados con guisantes
- Fruta de temporada

- Pan y jamón de pavo

14
- Macarrones gratinados
- Bacalao con tomate y ensalada
- Yogurt natural

- Pan y crema de queso

15
- Potaje de garbanzos
- Merluza al horno con pimientos
- Fruta de temporada

- Pan y nocilla

18
FESTIVIDAD

19
FESTIVIDAD

20
- Fideua de verduras
- Tortilla a las finas hierbas con ensalada
- Fruta de temporada

- Pan y queso

21
- Sopa minestrone
- Bacalao rebozado con coliflor
- Fruta de temporada

- Pan y atún

22
- Crema de garbanzos y calabaza
- Merluza al horno con guisantes
- Yogurt natural

- Pan y nocilla

25
- Potaje de garbanzos
- Bacalao con tomate y brócoli
- Fruta de temporada

- Pan y queso

26
- Espaguetis carbonara
- Merluza al horno con judías verdes
- Fruta de temporada

- Pan y jamón de pavo

27
- Estofado de ternera
- Tortilla de patata con guisantes
- Fruta de temporada

- Pan y atún

28
FESTIVIDAD

28
FESTIVIDAD

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS