



# SAGRADO CORAZON - ANUNCIATA

# MARZO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

Macarrones boloñesa  
Merluza en salsa verde  
Champiñones salteados  
Yogur

Arroz con tomate  
Muslos de pollo asados con limón  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

Sopa de cocido/fideos  
Garbanzos  
Compango  
Fruta de temporada

**10**

**11**

**12**

**13**

**14**

Sopa de letras  
Albondigas de ternera en salsa  
Zanahorias baby  
Fruta de temporada

Alubias blancas con calabaza  
Limanda en tempura  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Macarrones con salsa de queso  
Tortilla de patata  
Panache de verduras  
Fruta de temporada

Crema de zanahoria  
Filete pollo plancha  
Ensalada de tomate  
Yogur

Wok de arroz con verduras  
Abadejo a la romana  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

KCal 590 Lip 28 HC 35 Prot 47,1

KCal 767 Lip 25,7 HC 80,9 Prot 42,7

KCal 757 Lip 67 HC 42 Prot 32

KCal 712 Lip 81 HC 36 Prot 25

KCal 833 Lip 39 HC 71 Prot 44

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

Espaguetti a la napolitana  
Tortilla de patata y chorizo  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

Guisantes con jamón  
Longanizas frescas a la plancha  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

Lentejas jardinera  
San jacob de jamón y queso  
Zanahoria y calabacín salteados  
Fruta de temporada

Crema de calabacín  
Merluza a la marinera  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Natillas

Paella de verduras  
Filete de pollo  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada

KCal 716 Lip 26,6 HC 88,4 Prot 26,8

KCal 686 Lip 61 HC 43 Prot 26

KCal 781 Lip 33,9 HC 89 Prot 25

KCal 560 Lip 32 HC 31,9 Prot 34

KCal 812 Lip 21,2 HC 112 Prot 39,5

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

Judías verdes con bacón  
Carne guisada  
Patatas  
Fruta de temporada

Arroz con verduritas  
Pinchitos de pollo en adobo  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada

Crema de Verduras natural  
Limanda rebozada  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Lentejas estofadas  
Huevos revueltos  
Ensalada de tomate  
Yogur

Tallarines estilo oriental  
Albondigas de ternera  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

KCal 504 Lip 18 HC 44 Prot 36

KCal 811 Lip 34 HC 93 Prot 32

KCal 749 Lip 68 HC 40 Prot 33

KCal 789 Lip 49 HC 49 Prot 33

KCal 504 Lip 18 HC 44 Prot 36

**31**

Fusilli con tomate y queso  
Filete de pavo con salsa de mostaza  
Patatas fritas  
Fruta de temporada



KCal 789 Lip 49 HC 49 Prot 33



# EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA  
EVERY DAY

Desayuno  
Breakfast



Media mañana  
Morning snack



Cena  
Dinner



Comida  
Lunch



Merienda  
Afternoon snack

CADA COMIDA  
EVERY MEAL



Agua  
Water



Aceites saludables  
Healthy oils



Lácteos  
Dairies



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT      POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas  
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

CUIDEMOS EL PLANETA

DÍA MUNDIAL DEL CLIMA

El Día Mundial del Clima, que se conmemora el 26 de marzo de cada año. Detallamos algunas acciones que las personas podemos hacer para ayudar a salvar y cuidar nuestro planeta.

**No malgastes el agua** Es algo que parece también obvio pero que deberíamos ser más conscientes. Cuando no utilices el agua, cierra el grifo, ya sea mientras te lavas los dientes, al fregar o en la ducha y controla que no existan fugas.

**Ahorra energía** Recuerda que los aparatos que están apagados pero siguen enchufados consumen energía, por lo que es importante desenchufarlos. Un truco es tener regletas con varios enchufes y con un interruptor que apagas y enciendes cuando quieras.

**Reciclar la basura** El reciclaje es algo que tenemos bastante interiorizado y lo ideal es que desde pequeños los niños aprendan a separar los residuos para que se puedan reciclar. Residuos orgánicos, papel, plásticos o vidrio es algo que tenemos más asumido pero también hay otros residuos como el aceite usado o los productos tecnológicos, muebles, etc... que deben llevarse al punto limpio correspondiente.

**Muévete en transporte público** La contaminación en las grandes ciudades proviene en gran medida de los coches por lo que utilizar el transporte público para desplazarse ayudará a cuidar el medioambiente. Trenes metro, autobuses y por supuesto, la bicicleta que es el medio más ecológico que existe.

**Planta árboles** Esta opción no siempre es fácil pero sí tienes la oportunidad de hacerlo no lo dudes. Los árboles producen oxígeno y consumen el CO2, por lo que ayudan a reducir la

