




MENU MES MARZO

	MIÉRCOLES 6/3/2019	JUEVES 7/3/2019	VIERNES 8/3/2019		
ALMUERZO	Comida: fideos con salsa fileto o salsa blanca Postre: Flan.	Comida: pollo grille con tortilla de verduras O Tortilla de papas con milanesa Postre: durazno u otra fruta	Comida: Tarta de verduras con jamón y queso y/o pizza Postre: Helado de palito.		
GRUPOS DE ALIMENTOS DE DE ALMUERZO	Comida principal • Cereales (fideos) • Verduras • Aceite crudo • Lácteos • Agua	Comida principal • Carne • Cereales o Veg C (choclo) • Verduras • Fruta • Agua	Comida principal • Carne (fiambre) • Cereales (masa tarta/pizza) • Huevo • Verduras • Lácteos (queso) • Azúcares (helado agua) • Agua		
PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS	Carne <input type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input type="checkbox"/> Cereal/Legum/Veget C <input checked="" type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Frutas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Verduras <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Carne <input checked="" type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input checked="" type="checkbox"/> Cereal/Legum/Veget C <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Frutas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Verduras <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Carne <input checked="" type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input checked="" type="checkbox"/> Cereal/Legum/Veget C <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Frutas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Verduras <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
	<input checked="" type="checkbox"/> Se consume en el jardín	<input checked="" type="checkbox"/> Se consume en el jardín ½ porción	<input type="checkbox"/> Completar, al consumir en el hogar		

MENU MES MARZO

	LUNES 11/3/2019	MARTES 12/3/2019	MIÉRCOLES 13/3/2019	JUEVES 14/3/2019	VIERNES 15/3/2019
ALMUERZO	Comida: Milanesa de pollo con arroz con queso Postre: fruta	Comida: chop suey de ternera (tiritas de carne tiernizada con vegetales salteados) O tiritas de ternera con puré Postre: Gelatina con trozos de manzana.	Comida: capeletinis con fileto o salsa blanca O Ravioles con salsa Postre: duraznos en almíbar	Comida: nugget con puré verde (papa y espinaca) Postre: fruta	Comida: empanadas con jamón y queso/ carne / Humita/verdura Postre: helado
GRUPOS DE ALIMENTOS DE ALMUERZO	Comida Principal • Carne • Cereales o Veg. C (arroz) • Verduras • Lácteos • Agua	Comida Principal • Carne • vegetales • Fruta • Agua	Comida Principal • Carne • Cereales (capeletinis / ravioles) • Aceite • Fruta • Agua	Comida Principal • Carne • Cereales y legumbres • Aceite • Fruta • Agua	Comida principal • Carne (fiambre) • Cereales (masa empanada) • Huevo • Verduras • Lácteos (queso) • Fruta • Agua
PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS	Carne  ½ Huevo (3 u. por semana) <input type="checkbox"/> Cereal/Legum/ Veget C <input checked="" type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Verduras <input checked="" type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/>	Carne <input checked="" type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input type="checkbox"/> Cereal/Legum/ Veget C <input checked="" type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> Frutas <input checked="" type="checkbox"/> Verduras <input type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/>	Carne <input type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input type="checkbox"/> Cereal/Legum/ Veget C <input checked="" type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> Frutas <input checked="" type="checkbox"/> Verduras <input type="checkbox"/> Lácteos <input type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input checked="" type="checkbox"/> Azúcares <input type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/>	Carne <input checked="" type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input type="checkbox"/> Cereal/Legum/ Veget C <input checked="" type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> Frutas <input checked="" type="checkbox"/> Verduras <input type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input checked="" type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/>	Carne <input type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input checked="" type="checkbox"/> Cereal/Legum/ Veget C <input checked="" type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> Frutas <input checked="" type="checkbox"/> Verduras <input checked="" type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/>
	 Se consume en el jardín  Se consume en el jardín ½ porción <input type="checkbox"/> Completar, al consumir en el hogar				

MENU MES MARZO

	LUNES 18/3/2019	MARTES 19/3/2019	MIÉRCOLES 20/3/2019	JUEVES 21/3/2019	VIERNES 22/3/2019
ALMUERZO	Comida: fideos con salsa fileto o salsa blanca Postre: Flan.	Comida: Pescado con torrijas de arvejas/tomate y huevo Postre: Manzana	Comida: Milanesa de carne con puré de papa Postre: Gelatina con frutas y/o yogur	Comida: risott o de pollo Postre: fruta	Comida: Tarta de verduras con jamón y queso y/o pizza Postre: Helado de palito.
GRUPOS DE ALIMENTOS DE ALMUERZO	Comida principal • Cereales (fideos) • Verduras • Aceite crudo • Lácteos • Agua	Comida principal • Carne • Cereales o legumbres (arvejas) • Verduras • Aceite crudo • Fruta • Agua	Comida principal • Carne • Cereales o veg c (papa) • Verduras • Lácteos • Fruta • Agua	Comida principal • Carne • Cereales o Veg. C (papa) • Verduras • Aceite crudo o mayonesa • Frutas • Agua	Desayuno • Lácteos • Pan/galletitas • Azúcares (merm./dulce) Comida principal • Carne (fiambre) • Cereales (masa tarta/pizza) • Huevo • Verduras • Lácteos (queso) • Azúcares (helado agua) • Agua
PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS	Carne <input checked="" type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input type="checkbox"/> Cereal/Legum/ Veget C <input type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Verduras <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Carne <input checked="" type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input type="checkbox"/> Cereal/Legum/ Veget C <input checked="" type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Frutas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Verduras <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Carne <input checked="" type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input type="checkbox"/> Cereal/Legum/ Veget C <input checked="" type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Frutas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Verduras <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Carne <input checked="" type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input type="checkbox"/> Cereal/Legum/ Veget C <input checked="" type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Frutas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Verduras <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Carne <input checked="" type="checkbox"/> ½ Huevo (3 u. por semana) <input checked="" type="checkbox"/> Cereal/Legum/ Veget C <input checked="" type="checkbox"/> Pan/galletitas <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Verduras <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lácteos <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Aceites, frutas secas, semillas <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Azúcares <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Vasos de Agua (150 cm ³) <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/> Se consume en el jardín	<input checked="" type="checkbox"/> Se consume en el jardín ½ porción	<input type="checkbox"/> Completar, al consumir en el hogar		