

MENÚ BASAL MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		5 - JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS GAMBAS Y ALMEJAS (pimentón, cebolla, ajo, laurel) - TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (cebolla, huevo, patata, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR PAN Y AGUA Pescado, huevo, lactosa	6 - ARROZ A LA CUBANA (huevo, tomate frito) - HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo	7 - SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTACEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco y crustáceos) - SALMON AL HORNO CON VERDURAS (calabacín, cebolla y pimiento rojo) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos y moluscos
10 - ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, habitas, espárragos, cebolla, ajo y pimiento). - ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA (harina de trigo, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, patata y guisantes). - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa	11 - POTAJE DE GARBANZOS CON POLLO (zanahoria, cebolla, pimentón y pollo) - CABALLA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (caballa al horno con cebolla y limón, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado	12 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	13 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (huevo duro, jamón, patatas) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo	14 - COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL (harina de trigo, leche, aceite de oliva y queso) - BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y ENSALADA (tomate frito casero, pescado blanco, cebolla, pimiento rojo, lechuga, tomate en trozos, y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado, lactosa
17 - PATATAS GUIADAS CON MAGRO DE CERDO (cebolla, tomate, magro de cerdo en adobo, pimiento rojo y pimiento verde) - SALMÓN CON VELOUTÉ DE PESCADO Y VERDURAS (harina de trigo, cebolla, zanahoria y guisantes) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado	18 - LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CHORIZO (cebolla, pimiento verde, chorizo, pimentón) - JAMÓN DE YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA (jamón de york, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR PAN Y AGUA. Lactosa	19 - CREMA DE VERDURAS (puerro, cebolla, calabacín, espinacas, zanahoria) - SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, lechuga, tomate y zanahoria rallada). - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	20 - BROCOLI GRATINADO (harina de trigo, leche, queso) - RAGOUT DE TERNERA (cebolla, zanahoria, patata, guisante) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa	21 - MACARRONES CON PISTO DE VERDURAS (Pimiento rojo, cebolla, pimiento verde, calabacín y berenjena) - FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Lactosa, pescado
24 - POTAJE DE ALUBIAS CON POLLO Y VERDURAS (cebolla, pimentón, ajo, patata y pollo) - CARCAMUSAS (magro de cerdo, tomate y guisantes) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	25 - CREMA DE CALABAZA (calabaza, calabacín, puerro) - TRUCHA ENCEBOLLADA CON ENSALADA (pescado azul, cebolla, lechuga, tomate, huevo duro) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo, pescado	26 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos) - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA) Gluten, lactosa	27 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) - POLLO AL AJILLO CON ENSALADA (ajo, lechuga, tomate, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	28 - PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, fumet de marisco y pescado blanco) - MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (huevo, harina de trigo, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado ,huevo, gluten, lactosa
31 - PASTA DE LENTEJA ROJA CON VERDURAS (calabacín, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate frito casero) - TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (huevo, lechuga, tomate y aceitunas sin hueso) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo				

MENÚ NO HUEVO NI LACTOSA MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		5 - JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS GAMBAS Y ALMEJAS (pimentón, cebolla, ajo, laurel) - MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA (cebolla, huevo, patata, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA Pescado, soja	6 - ARROZ A LA CUBANA (tomate frito) - HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	7 - SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTACEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco y crustáceos) - SALMON AL HORNO CON VERDURAS (calabacín, cebolla y pimiento rojo) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado, crustáceos y moluscos
10 - ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, habitas, espárragos, cebolla, ajo y pimiento). - ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA (harina de trigo, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, patata y guisantes). - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Gluten, soja	11 - POTAJE DE GARBANZOS CON POLLO (zanahoria, cebolla, pimentón y pollo) - CABALLA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (caballa al horno con cebolla y limón, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado	12 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	13 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (jamón, patatas) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	14 - COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL (harina de trigo, leche sin lactosa, aceite de oliva y queso sin lactosa) - BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y ENSALADA (tomate frito casero, pescado blanco, cebolla, pimiento rojo, lechuga, tomate en trozos, y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Pescado, soja
17 - PATATAS GUIADAS CON MAGRO DE CERDO (cebolla, tomate, magro de cerdo en adobo, pimiento rojo y pimiento verde) - SALMÓN CON VELOUTÉ DE PESCADO Y VERDURAS (harina de trigo, cebolla, zanahoria y guisantes) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado	18 - LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CHORIZO (cebolla, pimiento verde, chorizo, pimentón) - JAMÓN DE YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA (jamón de york, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. soja	19 - CREMA DE VERDURAS (puerro, cebolla, calabacín, espinacas, zanahoria) - SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, lechuga, tomate y zanahoria rallada). - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	20 - BROCOLI GRATINADO (harina de trigo, leche sin lactosa, queso sin lactosa) - RAGOUT DE TERNERA (cebolla, zanahoria, patata, guisante) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	21 - MACARRONES CON PISTO DE VERDURAS (Pimiento rojo, cebolla, pimiento verde, calabacín y berenjena) - FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Soja, pescado
24 - POTAJE DE ALUBIAS CON POLLO Y VERDURAS (cebolla, pimentón, ajo, patata y pollo) - CARCAMUSAS (magro de cerdo, tomate y guisantes) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	25 - CREMA DE CALABAZA (calabaza, calabacín, puerro) - TRUCHA ENCEBOLLADA CON ENSALADA (pescado azul, cebolla, lechuga, tomate) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Pescado	26 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos) - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA) Gluten, soja	27 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) - POLLO AL AJILLO CON ENSALADA (ajo, lechuga, tomate, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.	28 - PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, fumet de marisco y pescado blanco) - MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA (huevo, harina de trigo, lechuga, tomate y zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGU DE SOJA, PAN Y AGUA. Pescado, soja
31 - PASTA DE LENTEJA ROJA CON VERDURAS (calabacín, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate frito casero) - FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate y aceitunas sin hueso) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.				

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%



COME
MUCHA
FRUTA

HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE

MUCHA
AGUA

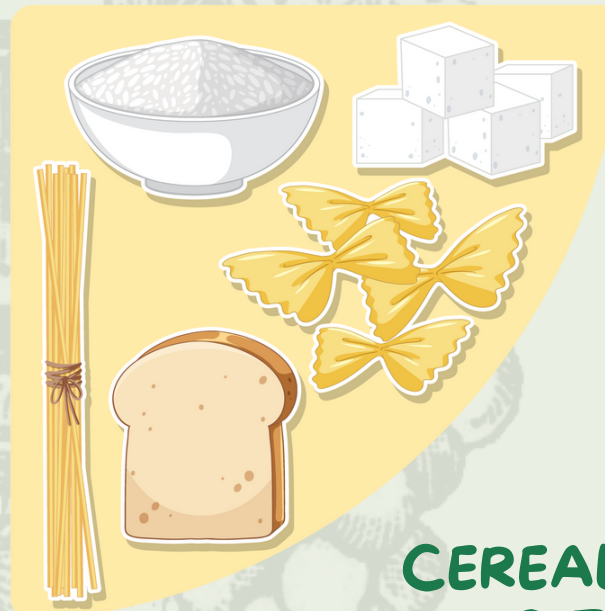


CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA
ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS