Marzo 2026

MENÚ BASAL

Menú ovolactovegetariano

LUAN
SERVICIOS GASTRONÓMICOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de zanahoria Berenjena al horno con quinoa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de Temporada *Cena: Salteado de verduras y pescado a la plancha. Fruta.* 615.96 KC 26.79 PR 70.55 HC 22.65 LP 4.80 GS	**3** Potaje de garbanzos Calabacín gratinado al horno Ensalada lechuga, remol. y aceit. Fruta de Temporada *Cena: Crema de coliflor y huevo hervido. Fruta.* 882.87 KC 34.76 PR 85.00 HC 39.36 LP 10.84 GS	**4** Arroz con verduras Rollitos de queso con verduras Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada *Cena: Espinacas rehogadas con jamón y ensalada. Fruta.* 848.14 KC 36.19 PR 104.60 HC 30.11 LP 10.08	**5** Lentejas ECO a la jardinera Tortilla de patata Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Fruta de Temporada *Cena: Calabacín a la plancha y pechuga a la plancha. Fruta.* 710.92 KC 30.16 PR 81.44 HC 24.94 LP 4.68 GS	**6** Macarrones alla sorrentina Pimiento relleno de verduras Ensalada de lech, zanah, remolacha Yogur *Cena: Habas rehogadas y brochetas de verduras y rape. Fruta.* 713.24 KC 41.34 PR 81.20 HC 23.49 LP 7.94 GS
9 Sopa de verduras con lluvia Calabacín gratinado al horno Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada *Cena: Tosta con hummus y pechuga finas hierbas. Fruta* 551.09 KC 23.37 PR 67.03 HC 14.71 LP 5.40 GS	**10** Arroz 3 delicias (sin pavo) Queso fresco con tomate Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada *Cena: Chuleta de pavo y brócoli a la plancha. Fruta.* 701.10 KC 22.18 PR 112.86 HC 15.86 LP 2.81 GS	**11** Alubias estofadas Tortilla con calabacín Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Fruta de Temporada *Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta* 677.17 KC 30.57 PR 54.26 HC 19.53 LP 4.17 GS	**12** Espaguetis al pomodoro Pimiento relleno de verduras Ensalada huerta (lech,pepino, zanah) Yogur *Cena: Verduras al horno y lomo a la plancha. Fruta* 697.27 KC 33.89 PR 81.87 HC 24.77 LP 6.61 GS	**13** Olleta alicantina ECO Revuelto de huevo con verduras Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Fruta de Temporada *Cena: Acelgas hervidas y pollo al horno. Fruta* 728.02 KC 34.16 PR 86.76 HC 17.72 LP 1.56 GS
16 Lentejas con verduras Tortilla con queso Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.) Fruta de Temporada *Cena: Pure de verduras y pescado a la plancha. Fruta* 655.50 KC 30.40 PR 77.59 HC 20.72 LP 5.13 GS	**17** Espirales a la napolitana Queso fresco con salteado campestre Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada *Cena: Brocheta de verduras y revuelto de ajos tiernos. Fruta* 704.13 KC 28.16 PR 104.30 HC 16.62 LP 2.39 GS	**18** Crema de guisantes Calabacín relleno con quinoa Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Fruta de Temporada *Cena: Patata al horno y berenjena rellena. Fruta* 610.97 KC 31.32 PR 74.85 HC 18.52 LP 4.38 GS	**19** FIESTA	**20** FIESTA
23 Arroz con tomate Berenjena rellena con verduras Ensalada de lech, zanah, remolacha Fruta de Temporada *Cena: Verduras salteadas y pescado al horno. Fruta.* 597.20 KC 25.51 PR 70.80 HC 21.19 LP 4.41 GS	**24** Garbanzos a la mediterránea Tortilla campesina Ensalada Romana (lech, queso, zanah) Fruta de Temporada *Cena: Coliflor gratinada y filete de pavo a la plancha. Fruta.* 753.99 KC 28.98 PR 91.98 HC 25.28 LP 4.60 GS	**25** Paella de verduras Rollitos de queso con verduras Ensalada de lechuga, aceit y lombarda Fruta de Temporada *Cena: Consomé y pescado a la plancha con verduras. Fruta.* 861.58 KC 39.70 PR 113.71 HC 26.08 LP 9.37 GS	**26** Alubias a la riojana (sin chorizo) Calabacín gratinado al horno Ensalada de lech, zanah. y espárr Yogur *Cena: Hummus de remolacha y huevos revueltos. Fruta.* 804.02 KC 36.55 PR 40.72 HC 36.82 LP 9.30 GS	**27** Tallarines al pesto rojo Pimiento al horno con verduras Ensalada de lechuga, tomate y ac.negras Fruta de Temporada *Cena: Judías verdes al vapor y calabacín gratinado. Fruta.* 746.18 KC 34.88 PR 101.68 HC 19.91 LP 5.05 GS
30 Sopa de verduras con fideos Calabacín gratinado al horno Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Fruta de Temporada *Cena: Salteado de huevo y verduras a la plancha. Fruta.* 720.91 KC 34.99 PR 62.73 HC 34.05 LP 11.28 GS	**31** Lentejas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada *Cena: Champiñones salteados y pescado a la plancha. Fruta* 506.35 KC 20.05 PR 57.20 HC 19.58 LP 4.00 GS		**Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.**	**Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos**

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

Fruta del tiempo: ciruela, plátano, manzana, kiwi, mandarina, naranja y pera.

Alérgenos de declaración obligatoria.