

Marzo 2026



MENÚ BASAL

Alergia al pescado



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Crema de zanahoria Pollo en pepitoria Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de Temporada <i>Cena: Salteado de verduras y pescado a la plancha. Fruta.</i> 615.96 KC 26.79 PR 70.55 HC 22.65 LP 4.80 GS	3 Potaje de garbanzos Lomo fresco con pisto casero Ensalada lechuga, remol. y aceit. Fruta de Temporada <i>Cena: Crema de coliflor y huevo hervido. Fruta.</i> 882.87 KC 34.76 PR 85.00 HC 39.36 LP 10.84 GS	4 Arroz con carne Entremeses variados Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada <i>Cena: Espinacas rehogadas con jamón y ensalada. Fruta.</i> 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 <i>Cena: Calabacín a la plancha y pechuga a la plancha. Fruta.</i> 710.92 KC 30.16 PR 81.44 HC 24.94 LP 4.68 GS	6 Macarrones alla sorrentina Hamburguesa con calabacín Ensalada de lech, zanah, remolacha Yogur <i>Cena: Habas rehogadas y brochetas de verduras y rape. Fruta.</i> 713.24 KC 41.34 PR 81.20 HC 23.49 LP 7.94 GS
9 Sopa con lluvia Pollo al horno con verduritas Ensalada lechuga, tomate y pepino Fruta de Temporada <i>Cena: Tosta con hummus y pechuga finas hierbas. Fruta</i> 551.09 KC 23.37 PR 67.03 HC 14.71 LP 5.40 GS	10 Arroz 3 delicias (pavo, tort, guis) Lomo con zanahoria salteada Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada <i>Cena: Chuleta de pavo y brócoli a la plancha. Fruta.</i> 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 <i>Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta</i> 677.17 KC 30.57 PR 54.26 HC 19.53 LP 4.17 GS	12 Espaguetis al pomodoro Lomo adobado con calabaza Ensalada huerta (lech, pepino, zanah) Yogur <i>Cena: Verduras al horno y lomo a la plancha. Fruta</i> 697.27 KC 33.89 PR 81.87 HC 24.77 LP 6.61 GS	13 Olleta alicantina ECO Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Fruta de Temporada <i>Cena: Acelgas hervidas y pollo al horno. Fruta</i> 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 <i>Cena: Pure de verduras y pescado a la plancha. Fruta</i> 655.50 KC 30.40 PR 77.59 HC 20.72 LP 5.13 GS	17 Espirales a la napolitana Pechuga con salteado campestre Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta de Temporada <i>Cena: Brocheta de verduras y revuelto de ajos tiernos. Fruta</i> 704.13 KC 28.16 PR 104.30 HC 16.62 LP 2.39 GS	18 Crema de guisantes Magro en salsa con verduras Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Fruta de Temporada <i>Cena: Patata al horno y berenjena rellena. Fruta</i> 610.97 KC 31.32 PR 74.85 HC 18.52 LP 4.38 GS	19 FIESTA	20 FIESTA
23 Arroz con tomate Filete rebozado casero Ensalada de lech, zanah, remolacha Fruta de Temporada <i>Cena: Verduras salteadas y pescado al horno. Fruta.</i> 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 <i>Cena: Coliflor gratinada y filete de pavo a la plancha. Fruta.</i> 753.99 KC 28.98 PR 91.98 HC 25.28 LP 4.60 GS	25 Paella alicantina Rollitos de pavo y queso Ensalada de lechuga, aceit y lombarda Fruta de Temporada <i>Cena: Consomé y pescado a la plancha con verduras. Fruta.</i> 861.58 KC 39.70 PR 113.71 HC 26.08 LP 9.37 GS	26 Alubias a la riojana Albóndigas en salsa con verduras Ensalada de lech, zanah. y espárr Yogur <i>Cena: Hummus de remolacha y huevos revueltos. Fruta.</i> 804.02 KC 36.55 PR 40.72 HC 36.82 LP 9.30 GS	27 Tallarines al pesto rojo Pollo al horno con verduras Ensalada de lechuga, tomate y ac. negras Fruta de Temporada <i>Cena: Judías verdes al vapor y calabacín gratinado. Fruta.</i> 746.18 KC 34.88 PR 101.68 HC 19.91 LP 5.05 GS
30 Sopa con fideos Pollo a la cazuela Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Fruta de Temporada <i>Cena: Salteado de huevo y verduras a la plancha. Fruta.</i> 720.91 KC 34.99 PR 62.73 HC 34.05 LP 11.28 GS	31 Lentejas con calabaza Tortilla con pavo Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Fruta de Temporada <i>Cena: Champiñones salteados y pescado a la plancha. Fruta</i> 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.

