

MARZO 2021

NO CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema solferino con picatostes caseros</b> (con patata, tomate, puerro y cebolla)</p> <p><b>Hamburguesa de falafel con pisto</b> (al horno; de garbanzos, hortalizas y especias)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>2</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Alubias con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>3</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Tallarines napolitana</b> (con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Chispas de merluza con maíz salteado</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>4</b> Lechuga, tomate, remolacha, maíz, QUINOA</p> <p><b>Garbanzos viudos estofados con CALABAZA ECO</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Patatas al ajillo</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>5</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz caldoso con verduras</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la gallega con ZANAHORIA ECO</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Espirales con salsa de calabaza</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Bocaditos de rosada con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>9</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Lentejas campesinas</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Pizza de atún</b> (con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>10</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b> (sopa de verduras)</p> <p><b>Pimiento relleno gratinado</b> (con arroz, hortalizas y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>11</b> Lechuga, tomate, maíz, zanahoria con vinagreta de fresa</p> <p><b>Arroz con alcachofas y verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de puerros</b> (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b> Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p><b>Fabada vegetal con CEBOLLA ECO</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>15</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>MACARRONES ECO con atún gratinados</b></p> <p><b>Tempura de verduras</b> (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>16</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Potaje de lentejas hortelanas</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Ensalada variada</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas)</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p>Fruta y yogur</p>	<p><b>18</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa minestrone con estrellitas</b> (sopa de verduras)</p> <p><b>Calabacín relleno gratinado</b> (con arroz, hortalizas y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>19</b></p>
<p><b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema Saint Germain</b> (con guisantes y manzana)</p> <p><b>Berenjena rellena gratinada</b> (con arroz, hortalizas y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b> Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Abadejo al horno con ajo, perejil y JUDÍAS VERDES ECO</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>24</b> Lechuga, tomate, hoja de roble, zanahoria, maíz</p> <p><b>Cassoulete con hortalizas</b> (con alubias)</p> <p><b>Patatas al ajillo</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>25</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Tortellini de ricotta y espinacas</b></p> <p><b>Bolitas de merluza</b></p> <p>Alpro de vainilla</p>	<p><b>26</b> Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p><b>Garbanzos de la huerta con arroz</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>29</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>30</b> Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Revuelto de huevo y champiñón</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Ensalada completa</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y olivas)</p> <p><b>Macarrones italiana</b> (con tomate y queso)</p> <p>Fruta y yogur</p>		

