



MENÚ MARZO 2026 BASAL DIABETICO



2	575 Kcal. P.: 36 HC.:44 L.: 10	3	685 Kcal. P.: 38 HC.: 49 L.: 16	4	540 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 8	5	460 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 10	6	525 Kcal. P.: 34 HC.: 41 L.: 10
ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ		ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA	
GUISO DE PAVO,PATATA Y VERDURAS 12		GUISO DE PATATAS CON VERDURAS		ARROZ DE POLLO Y VERDURA		LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12		CREMA DE VERDURAS	
BACALAILLA CON TOMATE 4		ALITAS DE POLLO EN RUSTIDERA CON Salsa BBQ		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA 3		PALOMETA CON VERDURITAS EN Salsa MERY 4		POLLO AL HORNO SOBRE LECHO DE PATATA PANADERA 12	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO 7	
9	437 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 10	10	565 Kcal. P.: 26 HC.: 45 L.: 19	11	689 Kcal. P.: 20 HC.: 64 L.: 21	12	575 Kcal. P.: 35 HC.: 40 L.: 14	13	555 Kcal. P.: 30 HC.: 32 L.: 20
ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y MAIZ	
CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS		FIDEUA DE VERDURITA 1,3		GUISO DE PATATA Y VERDURAS		GUISADO DE TERNERA,PATATA Y VERDURA 12		ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS 12	
FILETE DE MERLUZA CON Salsa DE TOMATE Y GUISANTES 4		PECHUGA DE POLLO AL AJILLO		SALCHICHA FRESCA AL HORNO CON PATATA PANADERA 12		BACALADILLA EN Salsa VERDE 4		TORTILLA DE ESPINACAS 3	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO 7	
16	437 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 10	17	582 Kcal. P.: 14 HC.: 70 L.: 16	18	490 Kcal. P.: 28 HC.: 37 L.: 15	19		20	
ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA		FESTIVO		FESTIVO	
HERVIDO VALENCIANO DE VERDURAS ECOLÓGICAS		ARROZ DEL SEÑORET 2,4,13		LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO					
FILETE DE MERLUZA CON Salsa VIZCAINA 4		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA 3		PERCA A LA RIOJANA 4					
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA					
23	570 Kcal. P.: 38 HC.: 42 L.: 11	24	545 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 19	25	632 Kcal. P.: 28 HC.: 55 L.: 19	26	582 Kcal. P.: 14 HC.: 70 L.: 16	27	488 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 15
ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA		ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA DE LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y BROTES 6		ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	
GUISADO DE POLLO,PATATA,VERDURA 12		POTAJE DE GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 12		GUISO DE PATATA Y VERDURAS 12		ARROZ AL HORNO		CREMA POTIRON 12	
FILETE DE MERLUZA EN Salsa ANDALUZA 4		TORTILLA DE PATATA 3		HAMBURGUESA MIXTA		BACALAILLA EN BRANDADA 3		POLLO AL HORNO SOBRE CAMA DE PATATA 12	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		LÁCTEO 7	
30	570 Kcal. P.: 38 HC.: 42 L.: 11	31	712 Kcal. P.: 29 HC.: 65 L.: 17						
ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y REMOLACHA		MENÚ ESTADOS UNIDOS ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y COL							
COCIDO 12		MAC AND CHEESE (MACARRRONES CON QUESO 1,3,7							
FILETE DE MERLUZA CON VERDURAS 4		HOT DOG (PERRITO CALIENTE)							
FRUTA DE TEMPORADA		APPEL PIE TARTA DE MANZANA 1,3,7							

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN INTEGRAL (LUNES Y VIERNES) Y PAN BLANCO (MARTES,MIÉRCOLES,JUEVES) y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)