

Menú Sin lactosa ni lentejas

MARZO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Guiso de patatas con calamar	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria, cebolla, pim, ajo) Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco	Macarrones integrales con atun y calabaza (atún, calabaza, cebolla, ajo) Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco
09	10	11	12	13
Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur de soja y pan blanco	Crema parmentiere Pollo guisado al curry Verduras guisadas Fruta fresca y pan blanco	Alubias blancas con verduras Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco	Guiso de arroz con verduras Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo a la plancha / horno Espinacas salteadas Fruta fresca y pan blanco
16	17	18	19	20
Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Salmón en salsa de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras Revuelto de huevo y calabacín Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco	Coliflor salteada con patata y zanahoria Ragout de pavo al ajillo Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla) Macarrones integrales con salsa de tomate y magro - Yogur de soja y pan integral	Ensalada variada con espárragos Alubias con arroz - Fruta fresca y pan blanco
23	24	25	26	27
PENDIENTE	PENDIENTE	PENDIENTE	PENDIENTE	PENDIENTE
30	31	01	02	03
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	Fruta fresca de temporada (invierno) Manzana, pera, banana/plátano y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada