

Menú General

marzo de 2026

El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Las frutas del mes son: Naranja, Pera, Manzana, Plátano.

Los productos ecológicos en temporada son: calabaza, garbanzos, puerros y lechuga. Fruta 1 a la semana. Las legumbres son secas

Una vez al mes el pescado Hoki es de Pesca Sostenible Certificada. El pollo, los yogures y la carne de cordero son de bienestar animal.

El yogur que se ofrece es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro. El yogur azucarado contiene <12,3g de azúcares/100g.

2	3	4	5	6
Festivo	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ integral CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE BRÓCOLI	FUSILLI integral CON SALSA 4 QUESOS (1,3,7)
	NUGGETS DE POLLO (1)	HOKI AL HORNO AL LIMÓN(4)	PAVO CON SALSA A LA PIMIENTA (7)	TORTILLA A LA FRANCESA (3)
	ENSALADA 4 ESTACIONES (mezclum, iceberg, zanahoria, tomate)	ENSALADA CAMPERA (lechuga, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate, maíz)	PATATAS AL HORNO	ENSALADA DE OTOÑO (lechuga, hoja de roble, zanahoria, manzana)
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con espinacas y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y croquetas de espinacas con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y pizza casolana / Fruta
9	10	11	12	13
CREMA DE ZANAHORIA Y LENTEJAS (1)	MACARRONES integrales A LA BOSCAIOLA (champiñones, tomate, bacon) (1,3,6,7)	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ integral SALTEADO CON VERDURAS (	CREMA DE COLIFLOR Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	MERLUZA AL HORNO CON SALSA AL ENELDO (4,7)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	LOMO ASADO	LLAMPUGA AL HORNO (4)
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, hoja de roble, zanahoria, tomate, aceitunas verdes)	BRÓCOLI Y TOMATE CHERRY	ENSALADA MEDITERRÁNEA (Iletuga, iceberg, cebolla morada, zanahoria, tomate)	ENSALADA CAPRESE (mezclum, tomate, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	TUMBET DE PIMIENTOS ROJOS Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao a la plancha con arroz y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón con patata y verduras al vapor / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras salteadas con huevo a la plancha y pan integral / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche casero variado / Fruta
16	17	18	19	20
FIDEOS GRUESOS SALTEADOS CON VERDURAS (1,3)	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ SECO MARINERO (2,4,14)	CREMA DE ZANAHORIA	GARBANZOS CON VERDURAS Y CUSCÚS (1)
SALCHICHA DE CERDO (12)	HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil) (4)	REDONDO DE PAVO AL HORNO	BACALAO AL HORNO CON SALSA VERDE (ajo, perejil, caldo, maizena) (2,4,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)
ENSALADA GRIEGA (lechuga, hoja de roble, aceitunas negras, orégano, queso tierno) (7)	PATATA PANADERA	ENSALADA CON MAÍZ (romana, iceberg, zanahoria, aceitunas negras)	BRÓCOLI, COLIFLOR Y PATATA	ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, mezclum, tomate, aceitunas verdes)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y coliflor / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y sepia troceada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y raolas de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras y queso de cabra / Fruta
23	24	25	26	27
FIDEUS PAYESES (1,3)	ARROZ integral ESTILO CHINO (puerro, pimiento rojo, zanahoria, guisantes, tortilla) (3)	GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ENSALADA DE PATATA (tomate, aceitunas verdes, atún) (4)	CREMA DE CALABAZA Y ESPINACAS
TIRAS DE CALAMAR (1,2,3,4,14)	POLLO ASADO AL LIMÓN	MAGRO DE CERDO CON TOMATE	TORTILLA A LA FRANCESA (3)	PALOMETA A LA PLANCHA (4)
ENSALADA PRIMAVERA (lechuga, iceberg, tomate, zanahoria, orégano)	ENSALADA GRIEGA (lechuga, hoja de roble, aceitunas negras, queso tierno) (7)	PATATAS ASADAS	MENESTRA DE VERDURAS (coliflor, zanahoria, judía verde)	ENSALADA CON QUÍNOA Y ATÚN (lechuga, tomate, zanahoria, maíz) (4)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Lentejas con sanfaina de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de alcachofa y calabaza / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado empanado / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con atún / Fruta	Sugerencia de cena: Crema de verduras y tacos mexicanos / Fruta
30	31			
GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1)	ARROZ integral CON SALSITA (cebolla, tomate, carne de ternera)			
PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO AL LIMÓN (4)			
ENSALADA DE ESPINACAS (iceberg, zanahoria, aceitunas negras, maíz)	ENSALADA CON ACEITUNAS (iceberg, mezclum, tomate, aceitunas verdes)			
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA			
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y lentejas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y salmonetes a la plancha con ensalada / Fruta			

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Fruta Seca con cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos