



La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Los menús van acompañados de pan moreno o integral y agua.

Las frutas del mes de marzo son: mandarina, manzana, naranja de proximidad, pera, plátano.

Las hortalizas del mes de marzo son: acelgas, alcachofas, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, col, coliflor, escarola, espinaca, pepino, pimiento, puerro, rábano, tomate, zanahoria.



1

Festivo

<b>NO LECTIVO</b>				
4	5	6	7	8
	ESPAGUETIS A LA BOLONESA (1,3,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas) (1)	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE CALDO DE CARNE (1,3,9)
	MERLUZA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina de trigo) (1,3,4)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA (3)	SALMÓN AL HORNO (4)
	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	PATATAS ASADAS	ENSALADA CON ATÚN (romana, iceberg, tomate, zanahoria)	BRÓCOLI, ZANAHORIA Y PATATA
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras salteadas y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada con arroz basmati / Fruta	Sugerencia de cena: Lomo a la plancha con pisto de verduras y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
11	12	13	14	15
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS BLANCAS	SOPA DE CALDO DE AVE (1,3,9)	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, acelgas o espinacas)	100 % TEMPORADA ARROZ "BRUT"
TORTILLA A LA FRANCESA (3)	LOMO DE CERDO AL HORNO	LIMANDA AL HORNO (4)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	RABAS DE CALAMAR CASERAS A LA ANDALUZA (1,3,7,14)
ENSALADA CON SÈSAMO (lechuga, zanahoria, tomate cherry) (11)	ENSALADA CON CROSTONES (lechuga, tomate, zanahoria) (1)	A LA VIZCAÍNA (cebolla, pimientos, tomate, patata)	ARROZ SALTEADO	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con ratatouille / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza a la espalda con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Huevos rotos con patatas y pimientos / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli variado / Fruta
18	19	20	21	22
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas) (1)	ESPIRALES AGLIO E OLIO (1,3,7)	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA Y GARBANZOS	ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	SOPA DE CALDO DE COCIDO (1,3,9)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	GALLINETA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	HAMBURGUESA CASERA (magro de cerdo y morcillo de tenera) (1)	ESCALOPE CASERO DE PAVO (huevo, pan rallado) (1,3)	HUEVO COCIDO (3)
ENSALADA CAPRESE (tomate, albahaca, queso) (7)	ENSALADA CON MAÍZ Y ACEITUNAS (lechuga, tomate)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes y tomate) Y ARROZ	ENSALADA CON CANÓNIGOS (iceberg, canónigos, cebolla morada, tomate)	PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Arroz integral salteado con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con ensalada/ Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y alubias blancas / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras y sardinas / Fruta
25	26	27	28	29
MACARRONES INTEGRALES A LA AMATRICIANA (cebolla, tomate, aromáticos, bacon, queso) (1,3,6,7,12)	CREMA DE CALABACÍN (calabacín, puerro, patata)	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, acelgas o espinacas)		
LIMANDA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina de trigo) (1,3,4)	FRITO MALLORQUÍN DE POLLO	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,3,6,7,12)		
ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	PATATA Y VERDURAS	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	Festivo	Festivo
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR (7)		
Sugerencia de cena: Puré de verduras y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón con arroz salteado / Fruta	Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta		

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Llet 8: Frutos seos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

Importe Mensual	<b>102,51 €</b>
Vales diarios	<b>6,63 €</b>
La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes	