



Menú General

marzo de 2026

Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar. Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano. Las hortalizas del mes son: acelgas, brócoli, calabaza, coliflor, col, escarola, espinacas, ajos tiernos, lechuga, boniato, tomate, zanahoria.

El yogur es natural. Con azúcar o sin azúcar a demanda del centro. El yogur con azúcar contiene menos de 12,3g / 100ml.

2	3	4	5	6
Festivo	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Arroz con Salsa de Tomate	Crema de Espinacas y Calabaza	Crema de Zanahoria
	Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Pechuga de Pollo a la plancha	Guiso de Albóndigas (magro y morcillo) (1)	Gallineta con Salsa Marinera (2,4,14)
	Ensalada (iceberg, tomate, zanahoria)	Ensalada (romana, canónigos, tomate, zanahoria)	Verduras (cebolla, puerro, tomate, zanahoria) y Patata	Arroz hervido
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada
	Sugerencia de cena: Atún a la plancha con patata y pimientos / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con curry de champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos a la plancha con pas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera / Fruta
9	10	11	13	
Lentejas estofadas con Verduras (1)	Fideos Payeses (1,3)	Arroz salteado con Verduras	Crema de Coliflor	Garbanzos salteados con Verduras
Croquetas de Pollo (1,3,6,7,9,10,11)	Pavo a la plancha	Palometa al horno con Velouté (4)	Lomo al horno	Tortilla a la francesa (3)
Brócoli y Zanahoria	Ensalada Griega (lechuga, aceitunas negras, orégano, queso) (7)	Ensalada (lechuga, tomate zanahoria)	Patatas al horno	Tomate aliñado con Orégano
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Verduras con cuscús y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Merluza a la plancha con arroz y ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y quiche casero variado / Fruta
16	17	18	19	20
Crema de Acelgas y Zanahoria	Arroz "Brut"	Crema de Brócoli	Sopa de caldo de Carne con Fidevi (1,3,9)	Estofado de Garbanzos con Verduras
Lomo a la plancha	Limanda con rebozado casero (1,3,4)	Estofado de Pollo	Merluza al horno (4)	Tortilla de Patata y Cebolla (3)
Ensalada con Quínoa (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas)	Tomate aliñado con Albahaca	Verduras (cebolla, puerro, tomate, zanahoria) y Patata	a la Mallorquina (perejil, cebolla tierna, tomate, patata)	Ensalada (iceberg, zanahoria, maíz)
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Cuscús salteado con verduras y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de garbanzos con champiñones y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / 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
Macarrones integrales a la Pizzaiola (1,3)	Crema de Calabaza	Lentejas estofadas con Verduras (1)	Arroz de Pescado (2,4,14)	Crema de Verduras
Gallineta a la plancha con limón (4)	Pavo a la plancha	Hamburguesa mixta (magro y morcillo) (1)	Tortilla de Patata (3)	Salmón al horno (4)
Ensalada con Aceitunas (romana, canónigos, zanahoria)	Arroz hervido	Ensalada Caprese (tomate, albahaca, queso) (7)	Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, escarola, tomate)	Patata panadera
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
Sugerencia de cena: Lentejas con ratatouille de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos a la plancha con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Sepia con cebolla, champiñones y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos salteados / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pa amb oli variado / Fruta
30	31	Leyenda de alérgenos presentes: 1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos		
Sopa de caldo de Carne con Fidevi (1,3,9)	Estofado de Garbanzos con Verduras			
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Pechuga de Pollo a la plancha			
Tomate aliñado con Aceitunas Verdes	Patatas asadas			
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)			
Sugerencia de cena: Estofado de lentejas con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta			