

| LUNES | | | | | | MARTES | | | | | | MIÉRCOLES | | | | | | JUEVES | | | | | | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------|---------|-----------|------|---|-------------------|------|---------|--------|----------|---|----------|-----|-----|------|--------|--|------|------|------|-----|-----|--|-------|-----|------|------|------|-----|-----|------|-------|--------|------------|--------|---------|-----------|------|-------|-------------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|
| 3 | | | | | | 4 | | | | | | 5 | | | | | | 6 | | | | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14) | | | | | | Pasta Alfredo (1,3,6,7,10) | | | | | | Judías blancas con hortalizas y chorizo (12) | | | | | | Panaché de verduras rehogadas | | | | | | Wok de verduras con soja (6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cinta de lomo con pimientos | | | | | | Escalope de pollo (1,3,6,10) | | | | | | Tortilla española de patata y cebolla (3) | | | | | | Albóndigas mixtas en salsa (6,10,11,12) | | | | | | Filete de pollo Katsu con salsa de curry al estilo Japonés | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rollitos de berenjena rellenos de bollofesa vegetal y vegetales (6) | | | | | | Tacos de verduras asadas y seitán (1,6) | | | | | | Salmón al horno (4) | | | | | | Albóndigas veganas (6,9,12) | | | | | | Tofu al estilo Katsu servido con salsa de curry (1,6,10,12) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Champiñones con bacon Patatas al vapor (12) Ensalada de la Casa | | | | | | Cus-cus (1,6,10) Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (7) | | | | | | Pan de ajo (1,7) Parrillada de verdura con calabaza Ensalada Mediterránea (3,4) | | | | | | Patatas al ajillo (12) Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones Ensalada Murciana (3,4) | | | | | | Arroz blanco Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | | | | | | Fruta fresca de temporada | | | | | | Fruta fresca de temporada | | | | | | Postre lácteo (7) | | | | | | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 1102,1 | Lip | 33,0 | Prot | 26,9 | HdC | 174 | kcal | 765,7 | Lip | 34,8 | Prot | 31,2 | HdC | 82 | kcal | 695,3 | Lip | 20,4 | Prot | 26,4 | HdC | 102 | kcal | 681,2 | Lip | 27,3 | Prot | 27,3 | HdC | 82 | kcal | 996,9 | Lip | 50,8 | Prot | 54,0 | HdC | 81 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | 11 | | | | | | 12 | | | | | | 13 | | | | | | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sopa de picadillo con estremitas (casera) (1,3,6,10) | | | | | | Espaguetis al aglio e olio (1,3,6,10) | | | | | | Judías verdes al pimentón | | | | | | Lentejas ecológicas con chorizo (12) | | | | | | Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pinchos Morunos | | | | | | Filete de merluza al ajillo suave con perejil (horno) (4) | | | | | | Calamares a la andaluza (1,6,10,14) | | | | | | Tortilla española con pimientos verdes (3) | | | | | | Quesadilla de pollo con cebolla caramelizada (1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Brochetas de verduras con tofu (6,9,12) | | | | | | Hamburguesa vegana con cebolla caramelizada (1,6) Libritos de lomo con queso (1,3,6,7,10) | | | | | | Falafel con salsa de yogur (1,6,7) | | | | | | Filete de pollo a las finas hierbas | | | | | | Quesadilla vegana con cebolla caramelizada (1,6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas asadas (12) Minipizzas de berenjena, tomate y queso (3,7) Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza | | | | | | Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada capresse (3,7) | | | | | | Pasta salteada (1,3,6,10) Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6) | | | | | | Espárragos blancos Verduras variadas a la plancha Ensalada Tabouleh (1,6,10) | | | | | | Pimientos Tricolor Guacamole Ensalada de la casa (3,4) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | | | | | | Fruta fresca de temporada | | | | | | Fruta fresca de temporada | | | | | | Postre lácteo (7) | | | | | | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 695,3 | Lip | 20,4 | Prot | 26,4 | HdC | 102 | kcal | 765,7 | Lip | 34,8 | Prot | 31,2 | HdC | 82 | kcal | 1102,1 | Lip | 33,0 | Prot | 26,9 | HdC | 174 | kcal | 681,2 | Lip | 27,3 | Prot | 27,3 | HdC | 82 | kcal | 958,1 | Lip | 48,2 | Prot | 55,5 | HdC | 76 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | 18 | | | | | | 19 | | | | | | 20 | | | | | | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Macarrones con salsa Pirata (1,3,6,7,10) | | | | | | Guisantes con jamón | | | | | | Patatas a la Riojana (12) | | | | | | Garbanzos estofados | | | | | | Rollitos de primavera (1,2,3,4,7,8,9,10,14) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla francesa con queso (3,7) | | | | | | Ragout de pavo con champiñones | | | | | | Bacalao con tomate (2,4,14) | | | | | | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | Pollo oriental con salsa de soja (1,3,6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sepia rebozada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) | | | | | | Pakoras de verduras | | | | | | Hamburguesa a la plancha con cebolla caramelizada (10,11,12) | | | | | | Mousaka casera de pisto y seitán (1,7) | | | | | | Seitán oriental con salsa de soja (1,6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12) | | | | | | Coles de bruselas Cous Cous salteado (1,6,10) Ensalada Mediterránea (3,4) | | | | | | Tortilla vegana de calabacín Batata asada Salteado de pimientos y cebolla Ensalada de pollo con salsa rosa (3,6) | | | | | | Patatas asadas al pimentón (12) Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada Tabouleh (1,6,10) | | | | | | Arroz 3 delicias (3,6) Verduras Stir fried Ensalada oriental | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | | | | | | Fruta fresca de temporada | | | | | | Fruta fresca de temporada | | | | | | Postre lácteo (7) | | | | | | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 727,5 | Lip | 25,7 | Prot | 26,4 | HdC | 98 | kcal | 693,6 | Lip | 17,7 | Prot | 45,8 | HdC | 88 | kcal | 770,0 | Lip | 20,6 | Prot | 26,8 | HdC | 119 | kcal | 842,3 | Lip | 45,0 | Prot | 45,9 | HdC | 63 | kcal | 996,9 | Lip | 50,8 | Prot | 54,0 | HdC | 81 | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | 25 | | | | | | 26 | | | | | | 27 | | | | | | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Risotto de bacon y champiñones (7) | | | | | | Crema de calabaza y zanahoria (12) | | | | | | Fideua de verduras (1,3,6,10) | | | | | | Sopa de cocido (1,3,6,10) | | | | | | Ensalada Capresse (3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Langanizas frescas con tomate (6,12) | | | | | | Salmón al grill (4) | | | | | | Cazón adobado (1,4,6,10) | | | | | | Complemento del cocido | | | | | | Lasagna casera bolognese (1,3,6,7,10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Empanada casera de pisto (1,2,3,4,6,7,10,14) | | | | | | Pollo asado al laurel Tiras de pollo vegano | | | | | | Wok de tofu con tricolor de vegetales y salsa de soja (6) | | | | | | Cocido vegano (1,6,10) | | | | | | Lasagna casera estilo bolognese de proteína vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,3,6,10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada del Cheff (12) | | | | | | Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4) | | | | | | Patatas asadas Verduras salteadas Ensalada Verde | | | | | | Repollo rehogado Espárragos blancos Ensalada con salsa rosa (3,6) | | | | | | Pan de ajo (1,7) Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | | | | | | Fruta fresca de temporada | | | | | | Fruta fresca de temporada | | | | | | Postre lácteo (7) | | | | | | Tiramisú (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 707,5 | Lip | 39,8 | Prot | 25,1 | HdC | 62 | kcal | 852,8 | Lip | 26,1 | Prot | 39,6 | HdC | 115 | kcal | 663,4 | Lip | 26,4 | Prot | 31,2 | HdC | 75 | kcal | 857,9 | Lip | 30,4 | Prot | 34,5 | HdC | 111 | kcal | 760,6 | Lip | 20,6 | Prot | 39,1 | HdC | 105 | | | | | | | | |
| 31 | | | | | | <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuzes</td><td>Moluscos</td> </tr> </table> | | | | | | | | | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuzes | Moluscos |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuzes | Moluscos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Menestra de verduras rehogadas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Huevos al horno con pisto (3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Albóndigas de ternera a la Jardinera (10,11,12) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas asadas (12) Ensalada de pasta (1,3,6,10) Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kcal | 759,0 | Lip | 27,2 | Prot | 17,7 | HdC | 111 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Menú secundaria - Marzo 2025

| |
|----------------------|
| VERDURAS |
| PASTA, ARROZ, HUEVOS |
| PESCADO |
| CARNE |
| POSTRES |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|------|-------|-------------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|----|----|----|----|----|--------|------------|--------|---------|-----------|------|-------|-------------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14) | Pasta Alfredo (1,3,6,7,10) | Judías blancas con hortalizas (12) | Panaché de verduras rehogadas | Wok de verduras con soja (6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Tortilla francesa con pimientos (3)</u> | Escalope de pollo (1,3,6,10) | Tortilla española de patata y cebolla (3) | Salmon al horno (4) | Filete de pollo Katsu con salsa de curry al estilo Japonés | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Champiñones Patatas al vapor (12) Ensalada de la Casa | Cus-cus (1,6,10) Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (7) | Pan de ajo (1,7) Parrillada de verdura con calabaza Ensalada Mediterránea (3,4) | Patatas al ajillo (12) Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones Ensalada Murciana (3,4) | Arroz blanco Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Sopa de verduras con estremitas (casera) (1,3,6,10)</u> | Espaguetis al aglio e olio (1,3,6,10) | Judías verdes al pimenton | Lentejas ecológicas (12) | Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Tortilla francesa de calabacín (3)</u> | Filete de merluza al ajillo suave con perejil (horno) (4) | Calamares a la andaluza (1,6,10,14) | Tortilla española con pimientos verdes (3) | Quesadilla de pollo con cebolla caramelizada (1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas asadas (12) Minipizzas de berenjena, tomate y queso (3,7) Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza | Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada capresse (3,7) | Pasta salteada (1,3,6,10) Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6) | Espárragos blancos Verduras variadas a la plancha Ensalada Tabouleh (1,6,10) | Pimientos Tricolor Guacamole Ensalada de la casa (3,4) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Macarrones con salsa Pirata (1,3,6,7,10) | Guisantes rehogados | Patatas guisadas con espinacas (12) | Garbanzos estofados (con verduras) | Rollitos de primavera (1,2,3,4,7,8,9,10,14) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sepia rebozada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) | Ragout de pavo con champiñones | Bacalao con tomate (2,4,14) | <u>Tortilla francesa con pisto (3)</u> | Pollo oriental con salsa de soja (1,3,6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12) | Coles de bruselas Cous Cous salteado (1,6,10) Ensalada Mediterránea (3,4) | Batata asada Salteado de pimientos y cebolla Ensalada de pollo con salsa rosa (3,6) | Patatas asadas al pimentón (12) Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada Tabouleh (1,6,10) | Arroz 3 delicias (3,6) Verduras Stir fried Ensalada oriental | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Risotto de champiñones (7)</u> | Crema de calabaza y zanahoria (12) | Fideua de verduras (1,3,6,10) | Sopa casera de verduras (1,3,6,10) | Ensalada Capresse (3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Tortilla francesa (3)</u> | Salmón al grill (4) | Cazón adobado (1,4,6,10) | Complemento del cocido (sin carne de cerdo ni chorizo) | <u>Lasagna casera bolognese (carne picada de ternera o pollo) (1,3,6,7,10)</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada del Cheff (12) | Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4) | Patatas asadas Verduras salteadas Ensalada Verde | Repollo rehogado Espárragos blancos Ensalada con salsa rosa (3,6) | Pan de ajo (1,7) Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td> </tr> </table> | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramucos | Moluscos |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramucos | Moluscos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Menestra de verduras rehogadas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Huevos al horno con pisto (3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas asadas (12) Ensalada de pasta (1,3,6,10) Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Menú secundaria sin carne de cerdo - Marzo 2025

| |
|----------------------|
| VERDURAS |
| PASTA, ARROZ, HUEVOS |
| PESCADO |
| CARNE |
| POSTRES |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|------|-------|-------------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|----|----|----|----|----|--------|------------|--------|---------|-----------|------|-------|-------------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14) | Pasta sin alergenos al estilo Alfredo (7) | Judías blancas con hortalizas y chorizo (12) | Panaché de verduras rehogadas | Wok de verduras con soja (6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cinta de lomo con pimientos | Escalope de pollo (sin gluten; harina de maiz) | Salmón al horno (4) | Albóndigas mixtas en salsa (6,10,11,12) | Filete de pollo Katsu con salsa de curry al estilo Japonés | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Champiñones con bacon Patatas al vapor (12) Ensalada de la Casa | Cus-cus (pasta sin alergenos) Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (7) | Pan (sin gluten) de ajo (7) Parrillada de verdura con calabaza Ensalada Mediterránea (3,4) | Pasta sin alergenos al ajillo Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones Ensalada Murciana (3,4) | Arroz blanco Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero sin alérgenos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sopa de picadillo con pasta sin alergenos | Espaguetis sin alergenos al aggio e olio | Judías verdes al pimenton | Lentejas ecológicas con chorizo (12) | Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pinchos Morunos | Filete de merluza al ajillo suave con perejil (horno) (4) | Calamares a la andaluza (harina de maiz; 4) | Tortilla española con pimietos verdes (3) | Quesadilla de pollo con cebolla caramelizada (tortita de maiz; no gluten) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas asadas (12) Minipizzas de berenjena, tomate y queso (3,7) Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza | Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada capresse (3,7) | Pasta salteada (1,3,6,10) Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6) | Espárragos blancos Verduras variadas a la plancha Ensalada Tabouleh (1,6,10) | Pimientos Tricolor Guacamole Ensalada de la casa (3,4) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero sin alérgenos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Macarrones sin alergenos con salsa Pirata (7) | Guisantes con jamón | Patatas a la Riojana (12) | Garbanzos estofados | Arroz Tres Delicias (maiz, zanahorias, tortilla) (3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla francesa con queso (3,7) | Ragout de pavo con champiñones | Bacalao con tomate (2,4,14) | Cinta de lomo a la plancha | Pollo oriental con salsa de soja (sin gluten; 3,6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12) | Coles de bruselas Cous Cous salteado (pasta sin gluten) Ensalada Mediterránea (3,4) | Batata asada Salteado de pimientos y cebolla Ensalada de pollo con salsa rosa (3,6) | Patatas asadas al pimentón (12) Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada Tabouleh (sin gluten) | Verduras Stir fried Ensalada oriental | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero sin alérgenos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Risotto de bacon y champiñones (7) | Crema de calabaza y zanahoria (12) | Fideua de verduras (pasta sin alergenos) | Sopa de cocido (fideos sin alergenos) | Ensalada Capresse (3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Longanizas frescas con tomate (6,12) | Pollo asado al laurel | Cazón adobado (elaborado sin gluten; 4) | Complemento del cocido | Lasagna casera bolognese (placas sin alergenos; 7)) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada del Cheff (12) | Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4) | Patatas asadas Verduras salteadas Ensalada Verde | Repollo rehogado Espárragos blancos Ensalada con salsa rosa (3,6) | Pan (sin gluten) de ajo (7) Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero sin alérgenos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td> </tr> </table> | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramucos | Moluscos |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramucos | Moluscos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Menestra de verduras rehogadas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Huevos al horno con pisto (3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas asadas (12) Ensalada de pasta sin alergenos Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Menú secundaria sin gluten - Marzo 2025

| |
|----------------------|
| VERDURAS |
| PASTA, ARROZ, HUEVOS |
| PESCADO |
| CARNE |
| POSTRES |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|------|-------|-------------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|----|----|----|----|----|--------|------------|--------|---------|-----------|------|-------|-------------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz del Senyoret (con pescados y mariscos) (2,4,14) | Pasta Alfredo (1,3,6,7,10) | Judías blancas con hortalizas (12) | Panaché de verduras rehogadas | Wok de verduras con soja (6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla francesa con pimientos (3) | Escalope de pollo (certificado Halal) (1,3,6,10) | Tortilla española de patata y cebolla (3) | Salmon al horno (4) | Filete de pollo (certificado Halal) Katsu con salsa de curry al estilo Japonés | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Champiñones Patatas al vapor (12) Ensalada de la Casa | Cus-cus (1,6,10) Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (7) | Pan de ajo (1,7) Parrillada de verdura con calabaza Ensalada Mediterránea (3,4) | Patatas al ajillo (12) Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones Ensalada Murciana (3,4) | Arroz blanco Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sopa de verduras con estrellitas (casera) (1,3,6,10) | Espaguetis al aglio e olio (1,3,6,10) | Judías verdes al pimenton | Lentejas ecológicas (12) | Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla francesa de calabacín (3) | Filete de merluza al ajillo suave con perejil (horno) (4) | Calamares a la andaluza (1,6,10,14) | Tortilla española con pimientos verdes (3) | Quesadilla de pollo (certificado Halal) con cebolla caramelizada (1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas asadas (12) Minipizzas de berenjena, tomate y queso (3,7) Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza | Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada capresse (3,7) | Pasta salteada (1,3,6,10) Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6) | Espárragos blancos Verduras variadas a la plancha Ensalada Tabouleh (1,6,10) | Pimientos Tricolor Guacamole Ensalada de la casa (3,4) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Macarrones con salsa Pirata (1,3,6,7,10) | Guisantes rehogados | Patatas guisadas con espinacas (12) | Garbanzos estofados (con verduras) | Rollitos de primavera (1,2,3,4,7,8,9,10,14) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sepia rebozada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) | Ragout de pavo (certificado Halal) con champiñones | Bacalao con tomate (2,4,14) | Tortilla francesa con pisto (3) | Pollo (certificado Halal) oriental con salsa de soja (1,3,6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12) | Coles de bruselas Cous Cous salteado (1,6,10) Ensalada Mediterránea (3,4) | Batata asada Salteado de pimientos y cebolla Ensalada de pollo con salsa rosa (3,6) | Patatas asadas al pimentón (12) Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada Tabouleh (1,6,10) | Arroz 3 delicias (3,6) Verduras Stir fry Ensalada oriental | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Risotto de champiñones (7) | Crema de calabaza y zanahoria (12) | Fideua de verduras (1,3,6,10) | Sopa casera de verduras (1,3,6,10) | Ensalada Capresse (3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla francesa (3) | Salmón al grill (4) | Cazón adobado (1,4,6,10) | Complemento del cocido (sin carne de cerdo ni chorizo) | Lasagna casera bolognese (carne picada de ternera o pollo certificado Halal) (1,3,6,7,10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada del Cheff (12) | Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4) | Patatas asadas Verduras salteadas Ensalada Verde | Repollo rehogado Espárragos blancos Ensalada con salsa rosa (3,6) | Pan de ajo (1,7) Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramucos</td><td>Moluscos</td> </tr> </table> | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramucos | Moluscos |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramucos | Moluscos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Menestra de verduras rehogadas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Huevos al horno con pisto (3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas asadas (12) Ensalada de pasta (1,3,6,10) Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Menú secundaria Halal sin carne de cerdo - Marzo 2025

| |
|----------------------|
| VERDURAS |
| PASTA, ARROZ, HUEVOS |
| PESCADO |
| CARNE |
| POSTRES |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|------|-------|-------------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|----|----|----|----|----|--------|------------|--------|---------|-----------|------|-------|-------------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Champiñones salteados (sin bacon) | Grill de verduras de temporada | Parrillada de verdura con calabaza | Panaché de verduras rehogadas | Wok de verduras con soja (6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cinta de lomo al horno/plancha con pimientos (horno) | Filete de pollo a las finas hierbas (horno) | Salmón al horno (4) | Tortilla francesa (3) | Filete de pollo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ensalada de arroz Patatas al vapor (12) Ensalada de la Casa | Cus-cus (1,6,10) Ensalada Griega (7) | Espárragos blancos Ensalada Mediterránea (3,4) | Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones Ensalada Murciana (3,4) | Arroz blanco Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rodajas de berenjena y tomate al horno | Ensalada capresse (3,7) | Judías verdes al pimentón | Verduras variadas a la plancha | Ensalada de la casa (3,4) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla francesa de calabacín (3) | Filete de merluza al ajillo suave con perejil (horno) (4) | Calamares al ajillo (plancha) (14) | Tortilla francesa con asadillo de pimientos (3) | Filete de pollo con cebolla asada (1) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas asadas (12) Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza | Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) | Pasta salteada (1,3,6,10) Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6) | Espárragos blancos Ensalada Taboulé (1,6,10) | Pimientos Tricolor Guacamole | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surtido de verduras a la plancha | Guisantes rehogados (no jamón) | Patatas guisadas con espinacas (12) | Salteado de zanahorias con champiñones | Verduras a la plancha/horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla francesa con queso (3,7) | Ragout de pavo con champiñones | Bacalao al horno con tomate grille (2,4,14) | Cinta de lomo a la plancha | Filete de pollo al horno con toque de soja (6) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas cuadradillo al horno (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12) | Coles de bruselas Cous Cous salteado (1,6,10) Ensalada Mediterránea (3,4) | Batata asada Salteado de pimientos y cebolla Ensalada de pollo con salsa rosa (3,6) | Patatas asadas al pimentón (12) Ensalada Taboulé (1,6,10) | Arroz 3 delicias (3,6) Ensalada oriental | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Surtido de Verduras stir fry | Crema de calabaza y zanahoria (12) | Verduras salteadas | Repollo rehogado | Ensalada Capresse (3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla francesa (3) | Salmón al grill (4) | Cazón a la plancha con ajo y perejil (4) | Ternera con patata y zanahoria | Lasagna casera bolognese SIN BECHAMEL (1,3,6,10) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas cuadradillo (12) Ensalada del Cheff (12) | Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4) | Patatas asadas Pasta salteada (1,3,6,10) Ensalada Verde | Espárragos blancos Ensalada con salsa rosa (3,6) | Zanahorias baby Ensalada de manzana | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td> </tr> <tr> <td>Gluten</td><td>Crustáceos</td><td>Huevos</td><td>Pescado</td><td>Cacahuete</td><td>Soja</td><td>Leche</td><td>Frutos de cáscara</td><td>Apio</td><td>Mostaza</td><td>Sésamo</td><td>Sulfitos</td><td>Altramuzes</td><td>Moluscos</td> </tr> </table> | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuzes | Moluscos |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuzes | Moluscos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Menestra de verduras rehogadas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Huevos al horno con verduras (3) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Patatas asadas (12) Ensalada de pasta (1,3,6,10) Ensalada 4 estaciones | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fruta fresca de temporada | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Menú secundaria bajo en calorías - Marzo 2025

| |
|----------------------|
| VERDURAS |
| PASTA, ARROZ, HUEVOS |
| PESCADO |
| CARNE |
| POSTRES |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Arroz caldoso con verduras | Pasta Alfredo (1,3,6,7,10) | Judías blancas con hortalizas (12) | Panaché de verduras rehogadas | Wok de verduras con soja (6) |
| Rollitos de berenjena rellenos de boloñesa vegetal y vegetales (6) | Tacos de verduras asadas y seitán (1,6) | Tortilla española de patata y cebolla (3) | Albóndigas veganas (6,9,12) | Tofu al estilo Katsu servido con salsa de curry (1,6,10,12) |
| Champiñones Patatas al vapor (12) Ensalada de la Casa | Cus-cus (1,6,10) Grill de verduras de temporada Ensalada Griega (7) | Pan de ajo (1,7) Parrillada de verdura con calabaza Ensalada Mediterránea (3,4) | Patatas al ajillo (12) Salteado de zanahorias, cebolla y champiñones Ensalada Murciana (3,4) | Arroz blanco Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Sopa de verduras con estrellitas (casera) (1,3,6,10) | Espaguetis al aglio e olio (1,3,6,10) | Judías verdes al pimenton | Lentejas ecológicas (12) | Arroz Gallo Pinto al estilo de Costa Rica (arroz, judías, pimientos, tomate, cebolla y cilantro) |
| Brochetas de verduras con tofu (6,9,12) | Hamburguesa vegana con cebolla caramelizada (1,6) | Falafel con salsa de yogur (1,6,7) | Tortilla española con pimientos verdes (3) | Quesadilla vegana con cebolla caramelizada (1,6) |
| Patatas asadas (12) Minipizzas de berenjena, tomate y queso (3,7) Ensalada 4 estaciones con vinagreta de miel y mostaza | Daditos de calabacín salteados Patatas cuadradillo (12) Ensalada capresse (3,7) | Pasta salteada (1,3,6,10) Champiñones salteados Ensalada de manzana con salsa cocktail (3,6) | Espárragos blancos Verduras variadas a la plancha Ensalada Tabouleh (1,6,10) | Pimientos Tricolor Guacamole Ensalada de la casa (3,4) |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Macarrones con salsa Pirata (1,3,6,7,10) | Guisantes rehogados | Patatas guisadas con espinacas (12) | Garbanzos estofados (con verduras) | Arroz Tres Delicias (maíz, zanahorias, tortilla) (3) |
| Tortilla francesa con queso (3,7) | Pakoros de verduras | Tortilla vegana de calabacín | Mousaka casera de pisto y seitán (1,7) | Seitan oriental con salsa de soja (1,6) |
| Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada con vinagreta de frutos rojos (12) | Coles de bruselas Cous Cous salteado (1,6,10) Ensalada Mediterránea (3,4) | Batata asada Salteado de pimientos y cebolla Ensalada de pollo con salsa rosa (3,6) | Patatas asadas al pimentón (12) Salteado de zanahoria con champiñones Ensalada Tabouleh (1,6,10) | Verduras Stir fry Ensalada oriental |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Risotto de champiñones (7) | Crema de calabaza y zanahoria (12) | Fideua de verduras (1,3,6,10) | Sopa casera de verduras (1,3,6,10) | Ensalada Capresse (3,7) |
| Empanada casera de pisto (1,2,3,4,6,7,10,14) | Tiras de "pollo" vegano (6) | Wok de tofu con tricolor de vegetales y salsa de soja (6) | Cocido vegano | Lasagna casera estilo bolognese de proteína vegetal (prot. De guisante o soja text) (1,3,6,10) |
| Surtido de Verduras stir fry Patatas cuadradillo (12) Ensalada del Cheff (12) | Salteado de zanahoria con champiñones Arroz blanco Ensalada Mediterránea (3,4) | Patatas asadas Verduras salteadas Ensalada Verde | Repollo rehogado Espárragos blancos Ensalada con salsa rosa (3,6) | Pan de ajo (1,7) Zanahorias baby Ensalada de manzana y miel mostaza (10) |
| Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Fruta fresca de temporada | Postre lácteo (7) | Postre casero (1,3,7) |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|--------|---------|-----------|------|-------|-------------------|------|---------|--------|----------|------------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Gluten | Crustáceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Frutos de cáscara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramucos | Moluscos |



Menú secundaria ovolacteo vegetariano - Marzo 2025

| |
|----------------------|
| VERDURAS |
| PASTA, ARROZ, HUEVOS |
| PESCADO |
| CARNE |
| POSTRES |