

Menú Primaria cuaresma - MARZO/ MARCH 2025

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
10	11	12	13	14 -FRENCH FRIDAY
Puré de calabacín (12)	Judías blancas con vegetales y chorizo	Brócoli con cebollita y arroz	Lentejas ecológicas a la jardinera	Tartiflette (pastel de patatas, cebolla, ajo, nata, queso, romero) (7,12). SIN BACON
Soup of zucchini	Beans & vegetables, chorizo	Sautéed broccoli & onion	Organic lentil & veggie soup	"Tartiflette" (creamy oven bake of potatoes, cream). NO BACON.
Salmón al estragón con guarnición de pasta integral salteada (1,3,4,6,10)	Tortilla española de patata y cebolla con ens. capresse aderezad al AOVE y orégano (3)	Pollo asado con ensalada variada (lechuga, maiz, zanahoria)	Merluza con tomate y patatita vapor (4,12)	Tortilla francesa con champiñones y zanahorias baby (3)
Salmon & stragon with wheat pasta (sautéed)	Spanish potato omelette & capresse salad tossed with olive oil extra and oregano	Roast chicken & salad	Hake fillet cooked in tomato sauce and boiled potato	Plain omelette mushrooms and baby carrots
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
17	18	19	20	21 - U.S.A FRIDAY
Patatas a la riojana (12)	Judías verdes salteadas con jamón	Sopa de cocido (1,3,6,10)	Arroz blanco con salsa de tomate casera	Mac and Cheese (1,3,6,7,10)
"Riojana" style potatoes casserole	Green beans with ham	"Cocido" Soup	Rice with homemade tomato sauce	Mac & cheese
Sepia rebozada (al horno) con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Cinta de lomo con salsa de verduras y patata panadera (12)	Complemento del cocido: garbanzos ecológicos, ave, zanahoria, patata, puerro, chorizo (12)	Revuelto de huevo y atún claro c/ens.variada (lechuga, col lombarda, zanahoria y maiz) (3,4)	Fil. de merluza a la andaluza con patatitas dada (1,4,6,10)
Breaded cuttlefish (baked) with roast tomato and oregano	Pork loin with vegetables & potatoes	Chick-peas, vegetables, meat and chorizo stew	Scrambled egg & tuna with ham & mixed salad	Breaded hake fillet with diced potatoes
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy
24	25	26	27	28 - SWEDEN FRIDAY
Lentejas ecológicas a la jardinera	Arroz caldoso con verduras	Crema de verduras de temporada (12)	Potaje de garbanzos ecológicos y espinacas	Sopa casera de pescado (1,2,3,4,6,10)
Organic lentil & veggie soup	Soupy rice & vegetables	Cream of vegetables soup	Chickpeas and spinach soup	Homemade fish soup
Tortipizza con batata asada (3,12)	Fishfingers con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria rallada) (1,4,6,10)	Pollo asado a la manzana con cuscus (1,6,10)	Filete de merluza al horno con salteado de calabaza (4,12)	Tortilla francesa con puré de patata y toque de mermelada de arándanos (3,7)
"Tortipizza" with sweet potato	Fishfingers with salad (lettuce, fresh tomato, shredded carrot)	Roasted chicken with apple sauce & cous-cous	Hake fillet with sauteed pumpkin	Plain omelette with mashed potato and a fine touch of blueberry jam
Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Fruta de temporada / Seasonal fruit	Yogures surtidos/ Dairy desserts
31				
Lacitos con salsa de tomate casera (1,3,6,10)				
Pasta with homemade tomato sauce				
Tortilla de patata con gajos de tomate aderezados con AOVE y orégano (3,12)				
Spanish Omelette with diced tomato				
Fruta de temporada / Seasonal fruit				

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	Maluscos

