



MENÚ SIN CARNE – MARZO 2024 – A020

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes lácteo (de soja si procede).

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Día 4				Día 5				Día 6				Día 7				Día 1			
Puré de verduras naturales (12)				Patatas guisadas con verduras (12)				Verduras a la provenzal (12)				Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento, cebolla)				Macarrones a la norma (berenjena, tomate, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)			
<u>Albóndigas vegetales con patatas dado</u> (1,6,12)				Filete de caballa en salsa de tomate con pimientos (2,4,14)				Lentejas ECO a la hortelana (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)				Filete de merluza a la gallega (con patata cocida al pimentón) (4,12)				Rodaja de merluza Orly con ensalada (1,2,3,4,7,14)			
Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan			
Día 11				Día 12				Día 13				Día 14				Día 8			
Menestra de verduras con ajito				<u>Garbanzos guisados con verduras</u> (12)				Paella vegetal				Crema de calabacín y puerros (12)				Judías pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) (12)			
<u>Hamburguesa vegetal con patatas</u> (1,6,8,12)				Tortilla española de patata con ensalada de tomate (3)				Filete de bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (1,2,4,14)				<u>Albóndigas vegetales con patatas dado</u> (1,6,12)				Huevos aurora con champiñones (cocidos con bechamel y tomate) (1,3,7)			
Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan			
Día 18				Día 19				Día 20				Día 21				Día 15			
Lentejas ECO campesinas (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)				Arroz con tomate				Brócoli rehogado con cebollita, ajito y patatitas dado (12)				<u>Sopa de fideos</u> (caldo de verduras con fideos) (1,3,6,10)				Coditos a la siciliana (salsa de tomate, pimiento, aceitunas) (1,3,6,10)			
Tortilla francesa con tomate grillé (3)				Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y zanahoria (4)				<u>Pasta integral salteada con champiñones</u> (1,3,6,10)				Garbanzos con verduras (12)				Filete de pescadilla en salsa marinera con guisantes (4)			
Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan			
Día 22				Día 22				Día 22				Día 22				Día 22			
																Crema de calabacín y puerro (12)			
																<u>Hamburguesa vegetal con patatas</u> (1,6,8,12)			
																Postre y pan			

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

MENÚ SIN CARNE DE CERDO – FEBRERO 2024 – A021

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes lácteo (de soja si procede).

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Día 4		Día 5		Día 6		Día 7		Día 1	
Puré de verduras naturales (12)		Patatas guisadas con ave (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)		Lentejas ECO a la hortelana (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)		<u>Arroz milanese (sin cerdo) (6)</u>		Macarrones a la norma (berenjena, tomate, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)	
<u>Albóndigas en salsa con patatas (no cerdo) (6,12)</u>		Filete de caballa en salsa de tomate con pimientos (2,4,14)		<u>Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</u>		Filete de merluza a la gallega (con patata cocida al pimentón) (4,12)		Rodaja de merluza Orly con ensalada (1,2,3,4,7,14)	
Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan	
Día 11		Día 12		Día 13		Día 14		Día 8	
Menestra de verduras con ajito		<u>Garbanzos guisados con verduras (12)</u>		Paella mixta (pollo y verduras)		Crema de calabacín y puerros (12)		Judías pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) (12)	
Goulash de ternera con patatas (12)		Tortilla española de patata con ensalada de tomate (3)		Filete de bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (1,2,4,14)		Contramuslo de pollo asado al limón con patatas dado (12)		Huevos aurora con champiñones (cocidos con bechamel y tomate) (1,3,7)	
Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan	
Día 18		Día 19		Día 20		Día 21		Día 15	
Lentejas ECO campesinas (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)		Arroz con tomate		Brócoli rehogado con cebollita, ajito y patatitas dado (12)		<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (no cerdo) (1,3,6,10)</u>		Coditos a la siciliana (salsa de tomate, pimiento, aceitunas) (1,3,6,10)	
Tortilla francesa con tomate grillé (3)		Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y zanahoria (4)		Pollo al curry con pasta integral salteada (1,3,7,6,10)		<u>Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave (no cerdo) (12)</u>		Filete de pescadilla en salsa marinera con guisantes (4)	
Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan	
Día 22								Día 22	
								Puré de verduras naturales (12)	
								<u>Ragout de pavo con patatitas (12)</u>	
								Postre y pan	

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	Sesamo	Sulfitos	Allergenos	Moluscos



MENÚ SIN HUEVO NI MARISCO – MARZO 2024 – A042

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes lácteo (de soja si procede).

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Día 4				Día 5				Día 6				Día 7				Día 8			
Puré de verduras naturales (12)				Patatas guisadas con ave (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)				Lentejas ECO a la hortelana (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)				Arroz milanesa (zanahoria, calabacín, pimiento, cebolla) (6)				Pasta (esp. sin alérgenos) a la norma			
Albóndigas en salsa con patatas (6,12)				<u>Filete de merluza en salsa de tomate con pimientos (4)</u>				<u>Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</u>				Filete de merluza a la gallega (con patata cocida al pimentón) (4,12)				<u>Filete de merluza en salsa con ensalada (4)</u>			
Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan			
Día 11				Día 12				Día 13				Día 14				Día 15			
Menestra de verduras con ajito				Garbanzos guisados con chorizo (zanahoria, pimiento, tomate) (12)				Paella mixta (pollo y verduras)				Crema de calabacín y puerros (12)				<u>Pasta (esp. sin alérgenos) a la siciliana</u>			
Goulash de ternera con patatas (12)				<u>Pavo guisado con zanahoria</u>				<u>File de merluza al horno con ens. de lechuga y maíz (4)</u>				Contramuslo de pollo asado al limón con patatas dado (12)				Filete de pescadilla en salsa marinera con guisantes (4)			
Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan			
Día 18				Día 19				Día 20				Día 21				Día 22			
Lentejas ECO campesinas (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)				Arroz con tomate				Brócoli rehogado con cebollita, ajito y patatitas dado (12)				<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos (esp. sin alérgenos))</u>				Puré de verduras naturales (12)			
<u>Ragout de pavo con zanahorias</u>				Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y zanahoria (4)				<u>Pollo al curry con pasta rehogada (esp. sin alérgenos) (7)</u>				Complemento: garbanzos ECO, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)				Magro de cerdo con patatitas (12)			
Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan				Postre y pan			

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	Sesamo	Sulfitos	Allergenes	Moluscos



MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA VACA – MARZO 2024 – A071

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes postre de soja.

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Día 4		Día 5		Día 6		Día 7		Día 1	
Puré de verduras naturales (12)		Patatas guisadas con ave (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)		Lentejas ECO a la hortelana (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)		Arroz milanesa (zanahoria, calabacín, pimiento, cebolla) (6)		Macarrones a la norma (berenjena, tomate, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)	
<u>Pollo en salsa con patatas (12)</u>		Filete de caballa en salsa de tomate con pimientos (2,4,14)		<u>Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</u>		Filete de merluza a la gallega (con patata cocida al pimentón) (4,12)		<u>00574 - Filete de merluza en salsa con ensalada (4)</u>	
Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan	
Día 11		Día 12		Día 13		Día 14		Día 8	
Menestra de verduras con ajito		Garbanzos guisados con chorizo (zanahoria, pimiento, tomate) (12)		Paella mixta (pollo y verduras)		Crema de calabacín y puerros (12)		Judías pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) (12)	
<u>Filete de pollo en salsa con patatas (12)</u>		Tortilla española de patata con ensalada de tomate (3)		Filete de bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz (1,2,4,14)		Contramuslo de pollo asado al limón con patatas dado (12)		<u>Tortilla francesa con champiñones (3)</u>	
Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan	
Día 18		Día 19		Día 20		Día 21		Día 15	
Lentejas ECO campesinas (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)		Arroz con tomate		Brócoli rehogado con cebollita, ajito y patatitas dado (12)		Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)		Coditos a la siciliana (salsa de tomate, pimiento, aceitunas) (1,3,6,10)	
Tortilla francesa con tomate grillé (3)		Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y zanahoria (4)		<u>Pollo en salsa con pasta integral salteada (1,3,6,10)</u>		<u>Complemento: garbanzos ECO con verduras (sin carne) (12)</u>		Filete de pescadilla en salsa marinera con guisantes (4)	
Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan	
Día 22								Día 22	
								Puré de verduras naturales (12)	
								Magro de cerdo con patatitas (12)	
								Postre y pan	

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



MENÚ VEGETARIANO – MARZO 2024 – A073

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes postre de soja

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Día 4		Día 5		Día 6		Día 7		Día 1	
Puré de verduras naturales (12)		<u>Coliflor rehogada</u>		<u>Verduras a la provenzal (12)</u>		<u>Arroz con verduras (zanahoria, calabacín, pimiento, cebolla)</u>		<u>Brócoli rehogado</u>	
<u>Albóndigas vegetales con patatas dado (1,6,12)</u>		<u>Patatas guisadas con verduras (12)</u>		Lentejas ECO a la hortelana (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)		<u>Nuggest vegetales con patatas (1,6,10)</u>		Macarrones a la norma (berenjena, tomate, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)	
Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan	
Día 11		Día 12		Día 13		Día 14		Día 8	
Menestra de verduras con ajito		<u>Pisto</u>		<u>Judías verdes rehogadas</u>		Crema de calabacín y puerros (12)		<u>Champiñones rehogados</u>	
<u>Hamburguesa vegetal con patatas (1,6,8,12)</u>		<u>Garbanzos guisados con verduras (12)</u>		<u>Paella vegetal</u>		<u>Albóndigas vegetales con patatas dado (1,6,12)</u>		Judías pintas con verduras (pimiento, zanahoria, cebolla) (12)	
Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan	
Día 18		Día 19		Día 20		Día 21		Día 15	
<u>Verduras a la provenzal (12)</u>		Arroz con tomate		Brócoli rehogado con cebollita, ajito y patatitas dado (12)		<u>Sopa de fideos (caldo de verduras con fideos) (1,3,6,10)</u>		<u>Guisantes salteados con ajito y cebolla</u>	
Lentejas ECO campesinas (pimiento, cebolla, zanahoria) (12)		<u>Nuggest vegetales con ensalada de lechuga y zanahoria (1,6,10)</u>		<u>Pasta integral salteada con champiñones (1,3,6,10)</u>		<u>Garbanzos con verduras (12)</u>		Coditos a la siciliana (salsa de tomate, pimiento, aceitunas) (1,3,6,10)	
Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan		Postre y pan	
Día 22								Día 22	
								Puré de verduras naturales (12)	
								<u>Hamburguesa vegetal con patatas (1,6,8,12)</u>	
								Postre y pan	

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	Allíamuces	Moluscos