

Menú

MARZO 2026



Consejo del mes

PRECOCINADOS:
El consumo habitual de alimentos precocinados y ultraprocesados provoca riesgos significativos para la salud como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares e hipertensión, debido a sus altos niveles de grasas saturadas, azúcares y sal. También producen problemas digestivos y afecta a la microbiota intestinal

L/02 Espaguetis con gambas Albóndigas en salsa marroquí .Judías verdes Fruta del tiempo Bocadillo de mortadela Crema de verduras .Tortilla francesa Fruta	M/03 Cocido madrileño Carne en salsa con zanahorias Fruta del tiempo Fruta del tiempo Pez espada a la plancha Berenjenas Fruta	X/04 Arroz integral con pollo Fogonero a la plancha con lechuga y tomate Fruta del tiempo Bocadillo de queso Filetes rusos .Patatas asadas Yogur	J/05 Crema de calabaza Huevo frito con patatas (revuelto de champiñones) Natillas Fruta del tiempo Merluza rebozada. Pisto Fruta	V/06 Lentejas estofadas Pescadito de la Bahía con picadillo de tomate y pimienta Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla Sopa de fideos. Sándwich de queso Yogur
L/09 Crema de calabacín Pollo a la cazuela con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de jamón york Merluza a la romana. Ensalada. Yogur	M/10 Berza jerezana Huevos rellenos (huevos con tomate) Lechuga y maíz Yogur Fruta del tiempo Solomillo de cerdo a la plancha. Pisto .Fruta	X/11 Fideua de marisco Lomo de cerdo plancha (hamburguesa) Pimientos asados Fruta del tiempo Bocadillo de chorizo Huevo frito con patatas Fruta	J/12 Gastronomía china ARROZ FRITO AL ESTILO CANTONÉS ROLLITOS PRIMAVERA .ENSALADA (col , zanahoria y mayonesa) PLÁTANO REBOZADO Yogur Salmón a la plancha. Espárragos verdes. Yogur	V/13 Ensalada completa (lentejas estofadas) Merluza a la plancha. Patata hervida Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla Crema de verduras. Tortilla francesa. Yogur
L/16 Espaguetis integral boloñesa Fogonero a la plancha . Verduras al horno Fruta del tiempo Bocadillo de choped Pavo al pimentón a la plancha con ensalada. Fruta	M/17 Patatas con chocos Lomo de cerdo plancha (adobado). Ensalada Fruta del tiempo Yogur Lubina a la espalda. Verduras al horno.. Yogur	X/18 Crema de brócoli Pinchitos de pollo con patatas panaderas Fruta del tiempo Bocadillo de jamón york Revuelto de gulas. Yogur	J/19 Arroz integral tres delicias Caella al limón. Picadillo de tomate y pimienta Yogur Fruta del tiempo Tortilla francesa con espárragos. Fruta	V/20 Lentejas estofadas Revuelto de champiñones y patatas Fruta del tiempo Bocadillo de nocilla Sándwich vegetal. Yogur
L/23 Arroz campero Pollo empanado con champiñones Fruta del tiempo Bocadillo de salchichón Tortilla francesa. Pisto. Yogur	M/24 Crema de verduras variadas Pizza (cerdo guisado con arroz salteado) Yogur Fruta del tiempo Bacalao a la plancha. Berenjenas.. Fruta	X/25 Ensalada de pasta integral (pasta con tomate) Tortilla de patatas con judías verdes Fruta del tiempo Bocadillo de mortadela Carne mechada con puré de patatas. Yogur	J/26 Judías pintas a la riojana Merluza a la plancha con lechuga y tomate Fruta del tiempo Yogur Crema de verduras.. Cazón frito.. Fruta	V/27

VACACIONES DE SEMANA SANTA