

Menú General mes de marzo de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de marzo son: frambuesa, fresa, kiwi, mandarina, manzana, **naranja de proximidad**, níspero, pera, plátano, pomelo.

La calabaza es de producción ecológica y las hortalizas del menú son de producción integrada de proximidad.

Cada mes se ofrecerá huevo campero en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.

Marzo, marceador, que de
noche hace frío y de día
calor

Fiesta del día
de las Islas
Baleares

1	2	3
	ENSALADA (romana, roble, hojas variadas, zanahoria, tomate) CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, tomate triturado, aromáticos)
	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)	MERLUZA AL HORNO CON PICADA (4, 14)
	(cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos)	ZANAHORIA Y GUISANTES SALTEADOS
	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa con patatas / Fruta
6	7	8
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	PURÉ DE ZANAHORIA Y COLIFLOR	ENSALADA (iceberg, roble, zanahoria) CON ATÚN (4)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	MERLUZA AL HORNO (4, 14)	LASAÑA CASERA A LA BOLOÑESA (1, 3)
ENSALADA (romana, iceberg, zanahoria) CON MAÍZ	CEBOLLA, TOMATE Y PATATA	(cebolla, zanahoria, tomate triturado, aromáticos)
FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Pulpo con cebolla y patata / Fruta
9	10	
ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	ENSALADA (romana, roble, hojas variadas, zanahoria) CON ATÚN (4)	
BOQUERONES EN TEMPURA (1, 2, 3, 4, 7, 14)	"ARRÒS BRUT"	
ENSALADA (romana, escarola, hojas variadas, tomate) CON ACEITUNAS	(cebolla, tomate, judías verdes, setas, carne variada, aromáticos)	
FRUTA CÍTRICA	MACEDONIA DE FRUTA FRESCA	
Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta	
13	14	15
SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1, 3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1, 3, 14)	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	GALLINETA AL HORNO CON LIMÓN (4)
ENSALADA (romana, espinaca, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA (iceberg, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	SALSA DE TOMATE Y PIMENTOS (cebolla, pimiento rojo)
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Coliflor con bechamel, queso y almendras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta
16	17	
PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	
ESCALDUMS DE PAVO CON PATATA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN (3)	
(cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce)	ENSALADA (romana, roble, hojas variadas, zanahoria) CON ATÚN (4)	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	
Sugerencia de cena: Cazuela de merluza con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta	
20	21	22
ENSALADA (iceberg, escarola, roble, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1, 3, 4)	TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3)	LONGANIZA DE CERDO (12)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (romana, espinaca, tomate) CON ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA
Sugerencia de cena: Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pescadilla con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de espirales de legumbre / Fruta
23	24	
GARBANZOS CON PATATA COCIDA, AJO, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (ajo y perejil) (4, 9) (arroz integral)	
MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1, 4, 14)	POLLO AL HORNO AL LIMÓN	
JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y GUISANTES	ENSALADA (iceberg, romana, hojas variadas, zanahoria) CON MAÍZ	
FRUTA CÍTRICA	MACEDONIA DE FRUTA FRESCA	
Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta	
27	28	29
ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1, 3)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9) (arroz integral)
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)	GALLINETA AL HORNO CON PICADA (4)	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3)
(cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos)	PATATA, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	ENSALADA (iceberg, roble, tomate, zanahoria) CON MAÍZ
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pollo con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y cuscús salteado con alubias y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y caballa a la plancha con ensalada / Fruta
30	31	
GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE BROCOLI (cebolla o puerro, brocoli, patata, aromáticos)	
RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1, 3, 4)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1, 6, 7)	
ENSALADA (romana, iceberg, tomate) CON ATÚN (4)	ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, tomate) CON ACEITUNAS	
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta	

Legenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos