



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, aceglas, espinacas, calabaza)	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, aceglas, espinacas, calabaza)(1)	PURÉ DE ZANAHORIA Y COLIFOR	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		
		Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y huevo cocido / Fruta		
9	10			
	ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, aceglas, espinacas, calabaza)	ENSALADA (romana, roble, hojas variadas, zanahoria) CON ATÚN (4)		
	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	"ARRÓS 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: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta		
13	14	15	16	17
SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, aceglas, espinacas, calabaza) (1)	ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6)	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, aceglas, espinacas, calabaza)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	GALLINETA AL HORNO CON LIMÓN (4)	ESCALDUMS DE PAVO CON PATATA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)
ENSALADA (romana, espinaca, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA (iceberg, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimiento rojo)	(cebolla, ajo, laurel, pimentón dulce)	ENSALADA (romana, roble, hojas variadas, zanahoria) CON ATÚN (4)
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
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	Sugerencia de cena: Cazuela de merluza con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta
20	21	22	23	24
ENSALADA (iceberg, escarola, roble, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, aceglas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata)	GARBANZOS CON PATATA COCIDA, AJO, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (ajo y perejil) (4,9) (arroz integral)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3)	LONGANIZA DE CERDO (12)	MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4,14)	POLLO AL HORNO AL LIMÓN
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (romana, espinaca, tomate) CON ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES	JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y GUISANTES	ENSALADA (iceberg, romana, hojas variadas, zanahoria) CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	MACEDONIA DE FRUTA FRESCA
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	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Cocada de verduras con sardinas / Fruta
27	28	29	30	31
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)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, aceglas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE BRÓCOLI (cebolla o puerro, brocoli, patata, aromáticos)
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)	GALLINETA AL HORNO CON PICADA (4)	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
(cebolla, tomate, aceglas, espinacas, calabaza, aromáticos)	PATATA, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	ENSALADA (iceberg, roble, tomate, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (romana, iceberg, tomate) CON ATÚN (4)	ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA
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	Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta

Leyenda de alérgenos presentes

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