



MENÚ MARZO

2026



DESAYUNO

LUNES

Vaso de leche con galletas integrales

MARTES

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

MIÉRCOLES

Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal

JUEVES

Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal

VIERNES

Vaso de leche y tortitas de maíz

COMIDA

2
-Tallarines con salsa de tomate natural
-Tofu marinado a la plancha
-Fruta.

3
-Arroz blanco con albóndigas caseras de ternera en salsa
-Fruta.

4
-Patatas, judías verdes, zanahoria y cebolla
-Filete de pollo rebozado con harina integral y semillas de sésamo
-Fruta.

5
-Crema de garbanzos y verduras (espinacas, zanahorias y patatas)
-Tortilla francesa con queso
-Fruta.

6
-Sopa de verduras con pasta de estrellitas
-Pescado blanco a la plancha con un toque de limón
-Fruta.

9
-Pasta integral con aceite de oliva y queso rallado
-Varitas de pavo rebozadas al horno
-Fruta.

10
-Crema de calabacín, patata y cebolla
-Hamburguesa de ternera casera a la plancha
-Fruta.

11
-Sopa de verduras con arroz integral
-Tortilla de patatas
-Fruta.

12
-Verduras variadas (coliflor, patatas y zanahoria) con aceite de oliva
-Tofu a la plancha con huevo
-Fruta.

13
-Sopa de pollo con pasta maravilla
-Filete de pollo al horno con rodajas de tomate natural y cebolla
-Fruta.

16
-Puré de zanahoria, boniato y patatas con semillas de sésamo
-Tortilla con berenjena
-Fruta.

17
-Sopa de cocido con arroz
-Pescado blanco al horno con un toque de naranja
-Fruta.

18
-Fideos a la cazuela
-Albóndigas caseras de ternera en salsa
-Fruta.

19
-Crema de judías blancas y verduras
-Filete de pollo rebozado con harina integral y semillas de sésamo
-Fruta.

20
-Verduras variadas (coliflor, patatas y zanahoria) con aceite de oliva
-Pescado blanco al horno con patata laminada
-Fruta.

23
-Macarrones con salsa de tomate natural y verduras
-Tortilla francesa
-Fruta.

24
-Crema de calabaza, patata y cebolla
-Pescado blanco a la plancha con ajo y perejil
-Fruta.

25
-Lentejas guisadas caseras con verduras y dados de pollo
-Fruta.

26
-Arroz caldoso con verduras
-Hamburguesa casera de ternera a la plancha
-Fruta.

27
-Sopa de verduras con pasta de letras
-Pescado blanco al horno con rodajas de tomate natural y cebolla
-Fruta.

30
-Verduras variadas (brócoli, patata y zanahoria) con arroz blanco
-Pescado blanco al horno con rodajas de calabacín
-Fruta.

31
-Lacitos de colores con salsa de pesto verde
-Tofu marinado a la plancha
-Fruta.

MERIENDA

Bebida vegetal con tostadas de pan integral y queso fresco

Vaso de leche con tortitas de maíz y loncha de pavo

Bebida vegetal y bizcocho casero de limón sin azúcar

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

Vaso de leche y bizcocho casero sin azúcar

