

# MENÚ MARZO 2025

<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>4</p> <p>Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y patata ecológica(12) Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y pepino(3) Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Sopa de verduras con fideos(1) Filete de gallo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(4) Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Lacitos con dados de tomate, champiñones y calabacín salteados(1) Magro de cerdo con tomate y acompañamiento de patatas ecológicas al horno Yogur griego natural(7)</p>	<p>7</p> <p>Crema de zanahoria, patata y puerro Arroz tres delicias (guisantes, zanahoria y tortilla francesa)(3,12) Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Arroz con zanahoria, cebolla y calabacín Chuletas de pavo a la plancha con salsa de verduras casera y ensalada de tomate, zanahoria rallada y maíz dulce Fruta de temporada</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Guiso de salmón con verduras (pimiento y cebolla) y patatas ecológicas(4) Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Potaje de habichuelas con verduras y patata ecológica(12) Tortilla francesa con ensalada de tomate y aguacate(3) Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con tomate, calabacín y cebolla(1) Bacalao a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Yogur griego natural(7)</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino Puchero andaluz completo: caldo de cocido, fideos, garbanzos, zanahoria, patata ecológica, pollo y costillas de cerdo(1,12) Fruta de temporada</p>
<p>17</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Espaguetis a la carbonara con jamón cocido(&gt;85% de carne, sin trazas)(1,3,7) Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín, patata ecológica y cebolla Lomo de cerdo a la plancha con champiñones Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento rojo) con boniato(12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Sopa de verduras con letras(1) Merluza con patatas ecológicas al horno(4) Yogur griego natural(7)</p>	<p>21</p> <p>Arroz salteado con brócoli, tomate y champiñones Salteado de pollo con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento rojo y berenjena) y aguacate Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Macarrones con salsa de tomate y zanahoria(1) Tortilla de champiñones con ensalada de tomate y pepino(3) Fruta de temporada</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Lubina a la plancha con salsa de verduras y patatas ecológicas al horno(4) Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras con fideos(1) Muslitos de pavo al horno con salsa de verduras casera y ensalada de 4 colores Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Alubias con verduras (calabacín, pimiento y cebolla) y patata ecológica(12) Rosada a la plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Yogur griego natural(7)</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido(3) Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate y ajo Fruta de temporada</p>
<p>31</p> <p>Ensalada de 4 colores Espaguetis con calabacín, cebolla, tomate y atún(1,4) Fruta de temporada</p>				

Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

Frutas de temporada: Fresitas, mango, manzana, naranja, papaya, pera, piña, plátano, pomelo, dátil, kiwi y níspero

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p>4</p> <p>Sopa de verduras y pollo con estrellitas Hamburguesita de pollo con brócoli Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Lomo de cerdo a tiras salteado con zanahoria, puerro calabacín y acompañamiento de cuscús Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Puré de patata y zanahoria Sardinas a la plancha con picada de ajo, perejil y AOVE Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Minipizzas de berenjena Fruta de temporada</p>
<p>10</p> <p>Sopa de verduras y pollo con sémola Revuelto de setas y ajos tiernos Yogur griego natural</p>	<p>11</p> <p>Guisadito de pollo, judías verdes, zanahoria y patata Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Salmón al homo con boniato y brócoli Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas, calabacín y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>Pizza casera con base de coliflor Fruta de temporada</p>
<p>17</p> <p>Cazuela de pisto y huevos rotos Pan integral Yogur griego natural</p>	<p>18</p> <p>Gulso de salmón, acelgas y patata Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de verduras y pollo con estrellitas Brochetas de pavo, champiñones y pimiento verde Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Crema de coliflor, cebolla dulce y patata Tortilla de calabacín y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Fajitas de pimientos de colores, cebolla y carne de temera salteados Fruta de temporada</p>
<p>24</p> <p>Hamburguesita casera de salmón con patatas gajo y berenjena al horno Yogur griego natural</p>	<p>25</p> <p>Albóndigas de pollo caseras con salsa de tomate y acompañamiento de arroz blanco Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Crema de puerro, zanahoria y cebolla Tortilla de patatas y cebolla Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Sopa de verduras con estrellitas Lomo de cerdo salteado con zanahoria, calabacín y berenjena Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Berenjena rellena de carne picada de pollo, tomate y queso mozzarella Fruta de temporada</p>
<p>31</p> <p>Muslitos de pollo al horno con boniato, calabacín y tomate Yogur griego natural</p>				