

MARZO 2025
MENÚ **NO PESCADO NI MARISCO**



	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
COMIDA	ENSALADA VERDE MAC AND CHEESE (1,3,6,7,10) TORILLA FRANCESA (3) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (1) BERENJENA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO AND CHIPS CREP CON AZÚCAR Y LIMÓN (1,3,7)	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS ESTOFADO DE POLLO ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA (1,3,6,10) TOFU AL CHIMICHURRY (6) VERDURAS SALTEADAS (pimiento, cebolla, champiñón y brócoli) FRUTA DEL TIEMPO	GUACAMOLE CON CRUDITÉS HAMBURGUESA COMPLETA (1,7) PATATA GAJO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ternera a la plancha con guisantes y patata fruta del tiempo	Tortilla de patata con brócoli y zanahoria baby fruta del tiempo	Albóndigas con salsa de tomate y puré de patata fruta del tiempo	Ensalada + crep de jamón y queso fruta del tiempo	Espaguetis con calabacín y frutos secos fruta del tiempo
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
COMIDA	ENSALADA DE AGUACATE Y HUEVO (3) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (6,9,12) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	GUISO DE ALUBIAS PAVO AL CURRI ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO	MENÚ ITALIANO ENSALADA CAPRESSE (7) TORTELLINI A LA NAPOLITANA (1,3,6,10) PANNACOTA CON FRUTOS ROJOS (7)	HUMUS CON CRUDITÉS POLLO AL HORNO CON LIMÓN BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE TOMATE FALAFEL AL HORNO (1) PATATA LA HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Sopa miso con tofu y verdura fruta del tiempo	Huevo plancha con chips de moniato y ensalada fruta del tiempo	Lomo con arroz y brócoli fruta del tiempo	Hamburguesa con puré de moniato y ensalada fruta del tiempo	Ensalada + "pa amb oli" de queso fruta del tiempo
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
COMIDA	ENSALADA GRIEGA (7) ROLLITOS DE PRIMAVERA (1) ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA (3) FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS FIDEUÁ DE VERDURAS (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE COLIFLOR I COCO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PICADA CUSCÚS (1) YOGUR (7)	SOPA (1,3,6,10) TOFU EN SALSA VERDE (6) PATATA Y ZANAHORIA HERVIDA FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE LENTEJA (1) REDONDO DE PAVO A LA NAPOLITANA ARROZ BASMATI FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo al horno con calabacín y patata fruta del tiempo	Revuelto de huevo con guisantes y zanahoria fruta del tiempo	Croquetas de jamón con arroz con verduras fruta del tiempo	Crema de calabaza + brusquetas con queso fruta del tiempo	Sopa de verduras con fideos y garbanzos fruta del tiempo
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
COMIDA	CREMA DE ALUBIAS Y CALABAZA ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL FINGERS DE POLLO CASEROS (1,3) PATATÓ AL ROMERO FRUTA DEL TIEMPO	"TREPÓ" DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA (3) ARROZ CON TOMATE GELATINA	ENSALADA CÉSAR (1,7) HAMBURGUESA VEGANA (6) BULGUR CON ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA PIZZA (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Revuelto de huevos con jamón + patata fruta del tiempo	Humus + lomo al horno con calabacín fruta del tiempo	Pavo a la plancha con calabaza y moniato fruta del tiempo	Puré de verduras + fajitas de tofu fruta del tiempo	Sopa de hervido de pollo con judía verde fruta del tiempo

	LUNES 31
COMIDA	ENSALADA PANZANELLA (1) LASAÑA DE CARNE (1,3,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Espinacas con patata + huevos a la plancha fruta del tiempo



SIN PESCADO NI MARISCO

En este menú se evitarán todos los alimentos que contengan PESCADO O MARISCO o trazas de PESCADO O MARISCO. Los cambios del menú basal están marcados en rojo.