

MENÚ BASAL

MARZO 2025



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CARNAVALES	CARNAVALES	FESTIVO	Lentejas estofadas	Pasta integral boloñesa
			Abadejo al horno con tomate natural	Tortilla francesa con ensalada
			Pan y Fruta	Pan integral y Fruta
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con verduras	Sopa de picadillo	Crema de guisantes	Pasta integral con tomate	Ensalada mixta
Pollo al horno con tomate natural	Abadejo al horno con ensalada	Lomo al horno con patatas	Caella al horno con su majao y ensalada	Cocido completo
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan integral y Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Lentejas estofadas	Sopa de puchero con fideos	Pasta integral con chorizo	Crema de zanahoria	Arroz napolitana
Escalope de pollo con ensalada	Albóndigas en salsa de tomate y patatas dado	Tortilla francesa con ensalada	Muslitos de pollo al horno con tomate natural	Rodajas de merluza a la romana con ensalada
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan integral y Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Caldo de pollo con estrellitas	Pasta integral napolitana	Crema de verduras	Arroz 3 delicias	Ensalada mixta
Pollo al horno con ensalada	Tortilla de patatas en tomate natural	Lomo al horno con patatas	Abadejo al horno con ensalada	Cocido completo
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan integral y Fruta
LUNES 31				
Lentejas con verduritas				
Tortilla francesa con ensalada				
Pan y Fruta				

SUGERENCIAS CENAS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CARNAVALES	CARNAVALES	FESTIVO	Ensalada Burritos de pollo con verduras	Crema de verduras Pescado horno/plancha
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Brocoli hervido	Ensalada	Judias verdes	Consomé	Verduras salteadas
Pescado horno/plancha	Tortilla francesa con york y queso	Pescado horno/plancha	Montadito de lomo	Pescado horno/plancha
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Champoñones al ajillo	Pisto extremeño	Wok de verduras	Ensalada	Picadillo
Pescado horno/plancha	Carne horno/plancha	Pescado horno/plancha	Lasaña de atún	Tortilla de patatas
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Espinacas salteadas	Salteado de verduras con pollo	Consome con pasta	Picadillo con queso fresco y nueves	Crema de verduras
Pescado horno/plancha		Huevos rellenos de atún	Carne horno/plancha	Pescado horno/plancha
LUNES 31				
Pisto				
Carne horno/plancha				