



MARZO

Semana 12 (del 2 al 6 de marzo)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros	Fideuá de verduras	Sopa de cocido	Crema de verduras	Lentejas guisadas con verduras	Purrusalda
Segundos	Croquetas caseras	Cocido completo	Ragut de ternera	Atún en dados con tomate	Bacalao
Guarnición	Ensalada		Guisantes	Zanahoria al vapor	Pisto de verduras
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
Cena					
Primeros	Puré de calabacín	Ensalada César	Sopa de fideos integrales	Berenjena rebozada	
Segundos	Tortilla francesa	Lubina a la bilbaína	Sándwich mixto	Filetes rusos a la plancha	
Guarnición	Ensalada de tomate	Puré de patata	Tomate aliñado	Ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral

Semana 1(del 9 al 13 de marzo)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros	Arroz integral con tomate	Sopa de cocido	Macarrones integrales napolitana	Lentejas con verduras	Patatas guisadas
Segundos	Tortilla francesa	Cocido completo	Merluza en salsa verde	Pollo al horno	Empanadillas de atún
Guarnición	Ensalada		Guisantes rehogados	Champiñón al ajillo	Ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
CENA					
Primeros	Crema de verduras	Verduras salteadas	Ensalada mixta	Sopa de fideos	
Segundos	Filetes de lomo a la plancha	Emperador	Pechuga de pavo adobada	Lubina al horno	
Guarnición	Tomate aliñado	Ensalada	Puré de patatas	Ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral

Semana 2 (del 16 al 20 de marzo)					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros	Arroz integral con verduras	Sopa de cocido	Crema de verduras	Lentejas estofadas	Fideuá de verdura
Segundos	Salchichas de pavo	Cocido completo	Merluza a la romana	Tortilla de calabacín	Atún en dados
Guarnición	Salsa de tomate		Tomate aliñado	Ensalada	Zanahorias
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
CENA					
Primeros	Judías verdes salteadas	Crema de calabaza	Ensalada mixta	Sopa de picadillo	
Segundos	Bacalao	Hamburguesa	Pizza casera	Croquetas caseras	
Guarnición	Pisto	Ensalada		Ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral

Semana 3 (del 23 al 27 de marzo)					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros	Pasta integral boloñesa	Sopa de cocido	Puré de verduras	Lentejas guisadas	Arroz con tomate
Segundos	Tortilla con queso	Cocido completo	Carcamusas	Salmón al horno	Varitas de merluza
Guarnición	Ensalada		Guisantes	Zanahorias	Ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Torrijas
CENA					
Primeros	Crema de zanahoria	Crema de calabacín	Sopa de pollo	Salteado de verduras	
Segundos	Filetes de pollo a la plancha	Pavo a la plancha	Dorada al horno	Empanada casera	
Guarnición	Ensalada	Tomate aliñado	Ensalada		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral