

Marzo 2026



MENÚ BASAL
Intolerante a la lactosa



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 Crema de zanahoria</p> <p>Pollo en pepitoria</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Salteado de verduras y pescado a la plancha. Fruta.</i></p> <p>615.96 KC 26.79 PR 70.55 HC 22.65 LP 4.80 GS</p>	<p>3 Potaje de garbanzos</p> <p>Lomo fresco con pisto casero</p> <p>Ensalada lechuga, remol. y aceit.</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Crema de coliflor y huevo hervido. Fruta.</i></p> <p>882.87 KC 34.76 PR 85.00 HC 39.36 LP 10.84 GS</p>	<p>4 Arroz a banda</p> <p>Rollitos de pavo con verduras</p> <p>Ensalada lechuga, zanah y brotes soja</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Espinacas rehogadas con jamón y ensalada. Fruta.</i></p> <p>848.14 KC 36.19 PR 104.60 HC 30.11 LP 10.08</p>	<p>5 Lentejas ECO a la jardinera</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada Morada (lech, lomb, pep)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Calabacín a la plancha y pechuga a la plancha. Fruta.</i></p> <p>710.92 KC 30.16 PR 81.44 HC 24.94 LP 4.68 GS</p>	<p>6 Macarrones alla sorrentina (sin queso)</p> <p>Gallineta con calabacín</p> <p>Ensalada de lech, zanah, remolacha</p> <p>Yogur sin lactosa</p> <p><i>Cena: Habas rehogadas y brochetas de verduras y rape. Fruta.</i></p> <p>713.24 KC 41.34 PR 81.20 HC 23.49 LP 7.94 GS</p>
<p>9 Sopa con lluvia</p> <p>Pollo al horno con verduritas</p> <p>Ensalada lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Tosta con hummus y pechuga finas hierbas. Fruta</i></p> <p>551.09 KC 23.37 PR 67.03 HC 14.71 LP 5.40 GS</p>	<p>10 Arroz 3 delicias (pavo, tort, guis)</p> <p>Merluza con zanahoria salteada</p> <p>Ensalada de lechuga, zanah. y lomb.</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Chuleta de pavo y brócoli a la plancha. Fruta.</i></p> <p>701.10 KC 22.18 PR 112.86 HC 15.86 LP 2.81 GS</p>	<p>11 Alubias estofadas</p> <p>Tortilla con calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta</i></p> <p>677.17 KC 30.57 PR 54.26 HC 19.53 LP 4.17 GS</p>	<p>12 Espaguetis al pomodoro</p> <p>Lomo fresco con calabaza</p> <p>Ensalada huerta (lech, pepino, zanah)</p> <p>Yogur sin lactosa</p> <p><i>Cena: Verduras al horno y lomo a la plancha. Fruta</i></p> <p>697.27 KC 33.89 PR 81.87 HC 24.77 LP 6.61 GS</p>	<p>13 Olleta alicantina ECO</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Acelgas hervidas y pollo al horno. Fruta</i></p> <p>728.02 KC 34.16 PR 86.76 HC 17.72 LP 1.56 GS</p>
<p>16 Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Pure de verduras y pescado a la plancha. Fruta</i></p> <p>655.50 KC 30.40 PR 77.59 HC 20.72 LP 5.13 GS</p>	<p>17 Espirales a la napolitana</p> <p>Fogonero con salteado campestre</p> <p>Ensalada de lech, zanah. y aceitunas</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Brocheta de verduras y revuelto de ajos tiernos. Fruta</i></p> <p>704.13 KC 28.16 PR 104.30 HC 16.62 LP 2.39 GS</p>	<p>18 Crema de guisantes</p> <p>Magro en salsa con verduras</p> <p>Ensalada lechuga, remol. y brotes soja</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Patata al horno y berenjena rellena. Fruta</i></p> <p>610.97 KC 31.32 PR 74.85 HC 18.52 LP 4.38 GS</p>	<p>19</p> <p>FIESTA</p>	
<p>23 Arroz con tomate</p> <p>Pescado rebozado casero</p> <p>Ensalada de lech, zanah, remolacha</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Verduras salteadas y pescado al horno. Fruta.</i></p> <p>597.20 KC 25.51 PR 70.80 HC 21.19 LP 4.41 GS</p>	<p>24 Garbanzos a la mediterránea</p> <p>Tortilla campesina</p> <p>Ensalada de temporada</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Coliflor gratinada y filete de pavo a la plancha. Fruta.</i></p> <p>753.99 KC 28.98 PR 91.98 HC 25.28 LP 4.60 GS</p>	<p>25 Paella alicantina</p> <p>Rollitos de pavo con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, aceit y lombarda</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Consomé y pescado a la plancha con verduras. Fruta.</i></p> <p>861.58 KC 39.70 PR 113.71 HC 26.08 LP 9.37 GS</p>	<p>26 Alubias a la riojana</p> <p>Albóndigas en salsa con verduras</p> <p>Ensalada de lech, zanah. y espárr</p> <p>Yogur sin lactosa</p> <p><i>Cena: Hummus de remolacha y huevos revueltos. Fruta.</i></p> <p>804.02 KC 36.55 PR 40.72 HC 36.82 LP 9.30 GS</p>	<p>27 Tallarines al pesto rojo(sin queso)</p> <p>Ventresca al horno con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y ac.negras</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Judías verdes al vapor y calabacín gratinado. Fruta.</i></p> <p>746.18 KC 34.88 PR 101.68 HC 19.91 LP 5.05 GS</p>
<p>30 Sopa con fideos</p> <p>Pollo a la cazuela</p> <p>Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Salteado de huevo y verduras a la plancha. Fruta.</i></p> <p>720.91 KC 34.99 PR 62.73 HC 34.05 LP 11.28 GS</p>	<p>31 Lentejas con calabaza</p> <p>Tortilla con pavo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanah. y lomb.</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p><i>Cena: Champiñones salteados y pescado a la plancha. Fruta</i></p> <p>506.35 KC 20.05 PR 57.20 HC 19.58 LP 4.00 GS</p>	<p>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</p>		<p>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</p>

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

Fruta del tiempo: ciruela, plátano, manzana, kiwi, mandarina, naranja y pera.

Alérgenos de declaración obligatoria.

