

Marzo 2026



MENÚ BASAL  
Musulmán sin cerdo



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Crema de zanahoria  Pollo en pepitoria Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta de Temporada Cena: Salteado de verduras y pescado a la plancha. Fruta. 615.96 KC 26.79 PR 70.55 HC 22.65 LP 4.80 GS	<b>3</b> Potaje de garbanzos  Varitas de merluza con pisto casero Ensalada lechuga, remol. y aceit.  Fruta de Temporada Cena: Crema de coliflor y huevo hervido. Fruta. 882.87 KC 34.76 PR 85.00 HC 39.36 LP 10.84 GS	<b>4</b> Arroz a banda  Entremeses variados (sin cerdo) Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Fruta de Temporada Cena: Espinacas rehogadas con jamón y ensalada. Fruta. 848.14 KC 36.19 PR 104.60 HC 30.11 LP 10.08	<b>5</b> Lentejas ECO a la jardinera  Tortilla de patata Ensalada Morada (lech, lomb, pep)  Fruta de Temporada Cena: Calabacín a la plancha y pechuga a la plancha. Fruta. 710.92 KC 30.16 PR 81.44 HC 24.94 LP 4.68 GS	<b>6</b> Macarrones alla sorrentina  Gallineta con calabacín Ensalada de lech, zanah, remolacha  Yogur Cena: Habas rehogadas y brochetas de verduras y rape. Fruta. 713.24 KC 41.34 PR 81.20 HC 23.49 LP 7.94 GS
<b>9</b> Sopa con lluvia  Pollo al horno con verduritas Ensalada lechuga, tomate y pepino  Fruta de Temporada Cena: Tosta con hummus y pechuga finas hierbas. Fruta 551.09 KC 23.37 PR 67.03 HC 14.71 LP 5.40 GS	<b>10</b> Arroz 3 delicias (pavo, tort, guis)  Merluza con zanahoria salteada Ensalada de lechuga, zanah. y lomb.  Fruta de Temporada Cena: Chuleta de pavo y brócoli a la plancha. Fruta. 701.10 KC 22.18 PR 112.86 HC 15.86 LP 2.81 GS	<b>11</b> Alubias estofadas  Tortilla con calabacín Ensalada de lechuga, remolacha y maíz  Fruta de Temporada Cena: Crema de zanahoria y magro en salsa. Fruta 677.17 KC 30.57 PR 54.26 HC 19.53 LP 4.17 GS	<b>12</b> Espaguetis al pomodoro  Nuggets de pollo con calabaza Ensalada huerta (lech, pepino, zanah)  Yogur Cena: Verduras al horno y lomo a la plancha. Fruta 697.27 KC 33.89 PR 81.87 HC 24.77 LP 6.61 GS	<b>13</b> Olleta alicantina ECO  Hamburguesa de ave a la plancha Ensalada de lechuga, brotes soja y maíz Fruta de Temporada Cena: Acelgas hervidas y pollo al horno. Fruta 728.02 KC 34.16 PR 86.76 HC 17.72 LP 1.56 GS
<b>16</b> Lentejas con verduras  Tortilla con queso Ensalada mediterránea (lech, tom, espárr.)  Fruta de Temporada Cena: Pure de verduras y pescado a la plancha. Fruta 655.50 KC 30.40 PR 77.59 HC 20.72 LP 5.13 GS	<b>17</b> Espirales a la napolitana  Fogonero con salteado campestre Ensalada de lech, zanah. y aceitunas  Fruta de Temporada Cena: Brocheta de verduras y revuelto de ajos tiernos. Fruta 704.13 KC 28.16 PR 104.30 HC 16.62 LP 2.39 GS	<b>18</b> Crema de guisantes  Pollo en salsa con verduras  Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Fruta de Temporada Cena: Patata al horno y berenjena rellena. Fruta 610.97 KC 31.32 PR 74.85 HC 18.52 LP 4.38 GS	<b>19</b> <span style="font-size: 2em; color: #0070C0;">FIESTA</span>	
<b>23</b> Arroz con tomate  Croquetas de pescado Ensalada de lech, zanah, remolacha  Fruta de Temporada Cena: Verduras salteadas y pescado al horno. Fruta. 597.20 KC 25.51 PR 70.80 HC 21.19 LP 4.41 GS	<b>24</b> Garbanzos a la mediterránea  Tortilla campesina Ensalada Romana (lech, queso, zanah) Fruta de Temporada Cena: Coliflor gratinada y filete de pavo a la plancha. Fruta. 753.99 KC 28.98 PR 91.98 HC 25.28 LP 4.60 GS	<b>25</b> Paella alicantina  Rollitos de pavo y queso Ensalada de lechuga, aceit y lombarda  Fruta de Temporada Cena: Consomé y pescado a la plancha con verduras. Fruta. 861.58 KC 39.70 PR 113.71 HC 26.08 LP 9.37 GS	<b>26</b> Alubias a la riojana (sin chorizo)  Albóndigas de ave en salsa con verduras Ensalada de lech, zanah. y espárr  Yogur Cena: Hummus de remolacha y huevos revueltos. Fruta. 804.02 KC 36.55 PR 40.72 HC 36.82 LP 9.30 GS	<b>27</b> Tallarines al pesto rojo  Ventresca al horno con verduras Ensalada de lechuga, tomate y ac.negras  Fruta de Temporada Cena: Judías verdes al vapor y calabacín gratinado. Fruta. 746.18 KC 34.88 PR 101.68 HC 19.91 LP 5.05 GS
<b>30</b> Sopa con fideos  Pollo a la cazuela Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz)  Fruta de Temporada Cena: Salteado de huevo y verduras a la plancha. Fruta. 720.91 KC 34.99 PR 62.73 HC 34.05 LP 11.28 GS	<b>31</b> Lentejas con calabaza  Tortilla con pavo Ensalada de lechuga, zanah. y lomb.  Fruta de Temporada Cena: Champiñones salteados y pescado a la plancha. Fruta 506.35 KC 20.05 PR 57.20 HC 19.58 LP 4.00 GS	<b>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</b>		<b>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</b>

**ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico**

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

**Alérgenos de declaración obligatoria.**

