

Lunes

- 2** Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Albóndigas de Ternera (sin Gluten) en Salsa
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan S/Gluten



- 9** Crema de Zanahoria
Coca de Verduras Casera (sin Gluten)
Ensalada Variada
Fruta



- 16** Crema Vichyssoise ECOLÓGICA
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE
Fruta y Pan S/Gluten



- 23** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

30**FESTIVO****Martes**

- 3** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

- 10** Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Orégano
Fruta y Pan S/Gluten

- 17** Pasta S/Gluten S/Huevo Salteada con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

- 24** Crema de Calabacín
Ragout de Pavo Estofado con Verduritas
Dados de Patata
Fruta y Pan S/Gluten

31**FESTIVO****Miércoles**

- 4** Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara
Salmon al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

- 11** Brócoli al Gratén
Pollo al Horno
Dados de Patata
Fruta y Pan S/Gluten

- 18** Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

- 25** Pasta S/Gluten S/Huevo al Pomodoro con Queso Rallado
Merluza a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

Jueves

- 5** Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan S/Gluten

- 12** Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan S/Gluten

- 19** Arroz con Pisto Casero
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Enharinado Casero (Harina de Maíz)
Fruta y Pan S/Gluten

- 26** Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Arroz Pilaf
Fruta y Pan S/Gluten

Viernes

- 6** Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan S/Gluten

- 13** Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa Casera
Champiñones al Ajillo
Yogur y Pan S/Gluten

- 20** Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo Vegetal
Cocido Vegetal
Repollo con Ajo Rehogado
Natillas de Vainilla y Pan S/Gluten

**27****FESTIVO**

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN GLUTEN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 2 Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan



- 9 Lentejas Estofadas con Verduras
Coca de Verduras Casera (con Pan, sin Queso)
Ensalada Variada
Fruta



- 16 Crema Vichyssoise ECOLÓGICA
Escalope de Cerdo Casero
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE

Fruta y Pan



- 23 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

30



Martes

- 3 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 10 Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega

Tomate Aliñado con Orégano
Fruta y Pan

- 17 Tallarines al Wok
Palometa con Tomate
Ensalada Variada

Fruta y Pan

- 24 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Ragout de Pavo Estofado con Verduritas
Dados de Patata
Fruta y Pan

31



Miércoles

- 4 Espaguetis a la Napolitana con Hierbas Provenzales
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 11 Brócoli Rehogado
Pollo en Salsa de Curry

Dados de Patata
Fruta y Pan Integral

- 18 Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla Francesa
Ensalada Variada

Fruta y Pan Integral

- 25 Macarrones INTEGRALES al Pomodoro

Merluza a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Jueves

- 5 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 12 Macarrones con Boloñesa de Ternera
Lomitos de Caballa en Aceite

Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 19 Arroz con Pisto Casero
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Enharinado Casero (Harina de Maíz)
Fruta y Pan

- 26 Crema de Calabaza con Croutons
Pollo en Pepitoria
Cous Cous
Fruta y Pan

Viernes

- 6 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Variada
Yogur de Soja y Pan Integral

- 13 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa Casera

Champiñones al Ajillo
Yogur de Soja y Pan Integral

- 20 Sopa de Estrellitas Vegetal
Cocido Vegetal
Rapollo con Ajo Rehogado

Yogur de Soja y Pan Integral



27



FESTIVO

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

2 Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan



9 Lentejas Estofadas con Verduras
Coca de Verduras Casera (con Pan)
Ensalada Variada
Fruta



16 Crema Vichyssoise ECOLÓGICA
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE
Fruta y Pan



23 Judías Verdes con Sofrito de Tomate
Casero
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

30



FESTIVO

Martes

3 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

10 Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Orégano
Fruta y Pan

17 Tallarines al Wok
Palometa con Tomate
Ensalada Variada
Fruta y Pan

24 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Ragout de Pavo Estofado con Verduritas
Dados de Patata
Fruta y Pan

31



FESTIVO

Miércoles

4 Espaguetis a la Carbonara con Bacon Crujiente
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

11 Brócoli al Gratén
Pollo al Horno
Dados de Patata
Fruta y Pan

18 Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Ensalada Variada
Fruta y Pan

25 Macarrones INTEGRALES al Pomodoro con Queso Rallado
Merluza a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Jueves

5 Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12 Canelones de Carne
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

19 Arroz con Pisto Casero
Fogonero en Salsa Verde
Rodajitas de Calabacín Rebozado
Fruta y Pan

26 Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Cous Cous
Fruta y Pan

Viernes

6 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan

13 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa Casera
Champiñones al Ajillo
Yogur y Pan

20 Sopa de Estrellitas Vegetal
Cocido Vegetal
Rapollo con Ajo Rehogado
Natillas de Vainilla y Pan

27



FESTIVO



mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS NI SÉSAMO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

2 Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan



9 Lentejas Estofadas con Verduras
Coca de Verduras Casera (con Pan)
Ensalada Variada
Fruta



16 Crema Vichyssoise ECOLÓGICA
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE
Fruta y Pan



23 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Cinta de Lomo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

30



FESTIVO

Martes

3 Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Filete de Pollo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

10 Arroz Tres Delicias (sin Huevo)
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Orégano
Fruta y Pan

17 Pasta S/Gluten S/Huevo Salteada con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada Variada
Fruta y Pan

24 Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Ragout de Pavo Estofado con Verduritas
Dados de Patata
Fruta y Pan

31



FESTIVO

Miércoles

4 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Carbonara
Salmon al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

11 Brócoli al Gratén
Pollo en Salsa de Curry
Dados de Patata
Fruta y Pan Integral

18 Alubias Blancas a la Jardinera
Filete de Pollo
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

25 Pasta S/Gluten S/Huevo al Pomodoro con Queso Rallado
Merluza a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Jueves

5 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

19 Arroz con Pisto Casero
Fogonero en Salsa Verde
Rodajitas de Calabacín Rebozado
Fruta y Pan

26 Crema de Calabaza con Croutons
Pollo Asado en su Jugo
Cous Cous
Fruta y Pan

Viernes

6 Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

13 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Champiñones al Ajillo
Yogur y Pan Integral

20 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo Vegetal
Cocido Vegetal
Rapollo con Ajo Rehogado
Natillas de Vainilla y Pan Integral

27



FESTIVO

mediterránea

PAN Y LÁCTEOS SIN HUEVO. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 2** Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan



- 9** Lentejas Estofadas con Verduras
Coca de Verduras Casera
Ensalada Variada
Fruta



- 16** Crema Vichyssoise ECOLÓGICA
Escalope de Cerdo Casero
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE

Fruta y Pan



- 23** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

30



Martes

- 3** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 10** Arroz Tres Delicias
Cinta de Lomo a la Plancha
Tomate Aliñado con Orégano
Fruta y Pan

- 17** Tallarines al Wok
Salchichas de Pavo con Tomate
Ensalada Variada

Fruta y Pan

- 24** Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Ragout de Pavo Estofado con Verduritas
Dados de Patata
Fruta y Pan

31



Miércoles

- 4** Espaguetis a la Carbonara con Bacon Crujiente
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 11** Brócoli al Gratén
Pollo en Salsa de Curry
Dados de Patata
Fruta y Pan Integral

- 18** Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Ensalada Variada

Fruta y Pan Integral

- 25** Macarrones INTEGRALES al Pomodoro con Queso Rallado
Tortilla Francesa de York
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Jueves

- 5** Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 12** Macarrones con Boloñesa de Ternera
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 19** Arroz con Pisto Casero
Pollo en Salsa
Calabacín Enharinado Casero (Harina de Maíz)
Fruta y Pan

- 26** Crema de Calabaza con Croutons
Pollo en Pepitoria
Cous Cous
Fruta y Pan

Viernes

- 6** Arroz con Tomate Casero
Tortilla Francesa con Champiñones
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

- 13** Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa Casera
Champiñones al Ajillo
Yogur y Pan Integral

- 20** Sopa de Estrellitas Vegetal
Cocido Vegetal
Rapollo con Ajo Rehogado

Natillas de Vainilla y Pan Integral



27



mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

2

Crema de Calabacín ECOLÓGICA

Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Coca de Verduras Casera
Ensalada Variada
Fruta

16

Crema Vichyssoise ECOLÓGICA
Escalope de Cerdo Casero
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE

Fruta y Pan

23

Judías Verdes con Sofrito de Tomate
Casero
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

30



FESTIVO

Martes

3

Alubias Pintas Estofadas con Verduras de
Temporada
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

10

Arroz Tres Delicias
Cinta de Lomo a la Plancha
Tomate Aliñado con Orégano
Fruta y Pan

17

Tallarines al Wok
Salchichas de Pavo con Tomate
Ensalada Variada

Fruta y Pan

24

Lentejas Guisadas con Verduras de
Temporada
Ragout de Pavo Estofado con Verduritas
Dados de Patata
Fruta y Pan

31



FESTIVO

Miércoles

4

Espaguetis a la Carbonara con Bacon
Crujiente
Filete de Pollo
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

11

Brócoli al Gratén
Pollo en Salsa de Curry
Dados de Patata
Fruta y Pan Integral

18

Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Ensalada Variada

Fruta y Pan Integral

25

Macarrones INTEGRALES al Pomodoro con
Queso Rallado
Tortilla Francesa de York
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Jueves

5

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

12

Macarrones con Boloñesa de Ternera
Lomo de Sajonia
Ensalada Variada
Fruta y Pan

19

Arroz con Pisto Casero
Pollo en Salsa
Calabacín Enharinado Casero (Harina de
Maíz)
Fruta y Pan

26

Crema de Calabaza con Croutons
Pollo en Pepitoria
Cous Cous
Fruta y Pan

Viernes

6

Arroz con Tomate Casero
Tortilla Francesa con Champiñones
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

13

Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa Casera
Champiñones al Ajillo
Yogur y Pan Integral

20

Sopa de Estrellitas Vegetal
Cocido Vegetal
Rapollo con Ajo Rehogado

Natillas de Vainilla y Pan Integral

27



FESTIVO

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 2** Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Albóndigas de Ternera a la Jardinera
Guisantes Rehogados
Fruta y Pan



- 9** Lentejas Estofadas con Verduras
Coca de Verduras Casera
Ensalada Variada
Fruta



- 16** Crema Vichyssoise ECOLÓGICA
Escalope de Pollo Casero
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE
Fruta y Pan



- 23** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta y Pan

30



Martes

- 3** Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 10** Arroz con Verduras
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Orégano
Fruta y Pan

- 17** Tallarines con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 24** Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Ragout de Pavo Estofado con Verduritas
Dados de Patata
Fruta y Pan

31



Miércoles

- 4** Espaguetis a la Carbonara (sin Bacon)
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 11** Brócoli al Gratén
Pollo en Salsa de Curry
Dados de Patata
Fruta y Pan Integral

- 18** Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 25** Macarrones INTEGRALES al Pomodoro con Queso Rallado
Merluza a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Jueves

- 5** Sopa de Fideos
Cocido (Sin Cerdo)
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 12** Macarrones con Boloñesa de Ternera
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 19** Arroz con Pisto Casero
Fogonero en Salsa Verde
Rodajitas de Calabacín Rebozado
Fruta y Pan

- 26** Crema de Calabaza con Croutons
Pollo en Pepitoria
Cous Cous
Fruta y Pan

Viernes

- 6** Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

- 13** Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa Casera
Champiñones al Ajillo
Yogur y Pan Integral

- 20** Sopa de Estrellitas Vegetal
Cocido Vegetal
Rapollo con Ajo Rehogado
Natillas de Vainilla y Pan Integral

27



mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

2

Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Magro de Cerdo en Salsa de Verduras
Guisantes Rehogados
Fruta

9

Lentejas Estofadas con Verduras
Quinoa con Verduras
Ensalada Variada
Fruta

16

Crema Vichyssoise ECOLÓGICA
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE
Fruta

23

Judías Verdes con Sofrito de Tomate
Casero
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta

30



Martes

3

Alubias Pintas Estofadas con Verduras de Temporada
Huevos Revueltos
Ensalada Variada
Fruta

10

Arroz con Verduras
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Orégano
Fruta

17

Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada Variada
Fruta

24

Lentejas Guisadas con Verduras de Temporada
Ragout de Pavo Estofado con Verduritas
Dados de Patata
Fruta

31



Miércoles

4

Arroz a la Napolitana
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta

11

Brócoli al Gratén
Pollo al Horno
Dados de Patata
Fruta

18

Alubias Blancas a la Jardinera
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Ensalada Variada
Fruta

25

Arroz al Pomodoro
Merluza a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta

Jueves

5

Sopa Juliana de Verduras
Cocido (Sin Chorizo)
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta

12

Arroz a la Boloñesa de Ternera
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta

19

Arroz con Pisto Casero
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Enharinado Casero (Harina de Maíz)
Fruta

26

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Arroz Pilaf
Fruta

Viernes

6

Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur

13

Potaje de Garbanzos con Espinacas
Tortilla Francesa Casera
Champiñones al Ajillo
Yogur

20

Sopa Juliana de Verduras
Cocido Vegetal
Repollo con Ajo Rehogado
Natillas de Vainilla

27



mediterránea

SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS.
NO PAN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ MARZO 2026 TAJAMAR

Sin Legumbre - - Colegio Tajamar

Lunes

- 2** Crema de Calabacín ECOLÓGICA
Magro de Cerdo en Salsa de Verduras
- Calabacín Salteado
Fruta



- 9** Crema de Zanahoria
Quinoa con Verduras
Ensalada Variada
Fruta



- 16** Crema Vichyssoise ECOLÓGICA
Cinta de Lomo Enharinada (Harina de Maíz)
Tomate Asado a la Provenzal con AOVE
- Fruta



- 23** Brócoli Salteado
Tortilla de Patata
Ensalada Variada
Fruta

30



Martes

- 3** Patatas Estofadas con Verduras
Huevos Revueltos
- Ensalada Variada
Fruta

- 10** Arroz con Verduras
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Orégano
Fruta

- 17** Arroz con Verduras
Palometa con Tomate
Ensalada Variada
- Fruta

- 24** Crema de Calabacín
Ragout de Pavo Estofado con Verduritas
Dados de Patata
Fruta

31



Miércoles

- 4** Arroz a la Napolitana
Salmón al Eneldo
- Ensalada Variada
Fruta

- 11** Brócoli al Gratén
Pollo al Horno
Dados de Patata
Fruta

- 18** Patatas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Ensalada Variada
- Fruta

- 25** Arroz al Pomodoro
Merluza a la Andaluza
Ensalada Variada
Fruta

Jueves

- 5** Sopa Juliana de Verduras
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Rapollo con Ajo Rehogado
Fruta

- 12** Arroz a la Boloñesa de Ternera
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Ensalada Variada
Fruta

- 19** Arroz con Pisto Casero
Fogonero en Salsa Verde
Calabacín Enharinado Casero (Harina de Maíz)
Fruta

- 26** Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Arroz Pilaf
Fruta

Viernes

- 6** Arroz con Tomate Casero
Gallineta a la Andaluza
- Ensalada Griega
Yogur

- 13** Patatas Estofadas con Verduras
Tortilla Francesa Casera
Champiñones al Ajillo
Yogur

- 20** Sopa Juliana de Verduras
Merluza al Horno con Perejil Fresco
Patatas y Zanahorias Cocidas
- Natillas de Vainilla



mediterránea

SE UTILIZARÁ HARINA DE MAÍZ EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS.
NO PAN. FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ