



MARZO

SIN GLUTEN

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la boloñesa permitida Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Garbanos con verduras Huevos con patatas y jamón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Longanizas permitidas con salsa de tomate Yogur**	5 Ensalada de col Arroz con embutidos permitidos Tortilla de maíz vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza sin gluten permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la carbonara Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Tortita de maíz con pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Alitas de pollo con patatas Yogur**	12 Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus permitido Crema de verduras de temporada Salmón al horno con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa permitida con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo en salsa permitida Fruta	27 Coleslaw Pasta sin gluten con salsa de queso Hamburguesa permitida con pan sin gluten con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la carbonara Tortilla francesa con tosta (sin gluten) de tomate Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres permitidas Lomo en salsa permitida con patatas Fruta			





MARZO

APLV/SIN LACTOSA

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa permitida (sin lácteos) Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Huevos con patatas y jamón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro** con salsa de tomate Fruta	5 Ensalada de col Arroz con embutidos permitidos Quesadilla* vegetal con pavo Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida (sin lácteos) Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Pasta en salsa permitida (sin lácteos) Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo y york (sin lácteos) Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Alitas de pollo con patatas Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Arroz con magro** Tortilla de patatas con york* Fruta	13 Hummus permitido Crema de verduras de temporada Salmón al horno con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Pasta con boloñesa permitida (sin lácteos) Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo en salsa permitida (sin lácteos) Fruta	27 Coleslaw Pasta en salsa permitida (sin lácteos) Pollo plancha con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis con tomate y champiñones (sin lácteos) Tortilla francesa con tosta de tomate Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo en salsa permitida con patatas Fruta			





MARZO

SIN FRUTOS SECOS

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2	3	4	5	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza sin gluten permitida (sin lácteos) Fruta
	9	10	11	12	13 Hummus permitido Crema de verduras de temporada Salmón al horno con patatas Fruta
	16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
	23	24	25	26	27 Coleslaw Pasta sin gluten en salsa permitida (sin lácteos) Pollo plancha con patatas Postre permitido
	30	31			





MARZO

SIN FRUTOS SECOS

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada permitida Macarrones a la boloñesa permitida Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada permitida Lentejas con verduras Huevos con patatas y jamón Fruta	4 Ensalada permitida Sopa de ave Longanizas permitidas con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada permitida Arroz con embutidos permitidos Quesadilla* vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada permitida Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada permitida Hélices a la carbonara Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada permitida Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada permitida Sopa de ave Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada permitida Arroz con embutidos permitidos Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus permitido Crema de verduras de temporada Salmón al horno con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada permitida Ñoquis a la boloñesa permitida con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada permitida Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada permitida Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta	26 Ensalada permitida Crema de verduras Pavo en salsa permitida Fruta	27 Coleslaw Mac&Cheese Hamburguesa completa permitida con patatas Postre permitido
30 Ensalada permitida Espaguetis a la carbonara Tortilla francesa con tosta de tomate Fruta	31 Ensalada permitida Crema de legumbres Lomo en salsa permitida con ñoquis Fruta			





MARZO

SIN PESCADO

***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa Pechugas a la pimienta con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Huevos con patatas y jamón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Longanizas con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arròs rossetjat Quesadilla vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Hamburguesa a la plancha con queso Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus permitido Crema de verduras de temporada Hot dog con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa con queso Jamoncitos de pollo con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Nuggets de pollo con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo en salsa permitida Fruta	27 Coleslaw Mac&Cheese Hamburguesa completa permitida con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis a la carbonara Tortilla francesa con croquetas permitidas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo en salsa con ñoquis Fruta			





MARZO

SIN MARISCO
***SOLO CONDIMENTOS
PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa Merluza** a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la riojana Huevos con patatas y jamón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Longanizas con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arròs rossetjat Quesadilla vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Gallineta** a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Fajita de pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Hot dog con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa con queso Salmón** al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Nuggets de pollo con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo en salsa permitida Fruta	27 Coleslaw Mac&Cheese Hamburguesa completa con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis a la carbonara Tortilla francesa con croquetas permitidas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo en salsa con ñoquis Fruta			





MARZO

SIN LEGUMBRES,
FRUTOS SECOS

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la italiana Merluza a la plancha con verduras Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Acelgas salteadas Huevos con patatas y jamón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Magro** con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arroz con magro** Tortilla de maíz vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la carbonara Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Tortita de maíz con pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Sopa minestrone con pasta de maíz Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Champiñones salteados Crema de verduras de temporada Salmón al horno con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con tomate y queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Espinacas salteadas Tortilla de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo en salsa permitida Fruta	27 Coleslaw Pasta de maíz con salsa de queso Pollo plancha con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la carbonara Tortilla francesa con croquetas permitidas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Hervido de verduras Lomo en salsa permitida con patatas Fruta			





MARZO

SIN HUEVO

**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la boloñesa permitida Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Lomo en salsa permitida Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido pasta especial Longanizas permitidas con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arroz con embutidos permitidos Quesadilla* vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la carbonara Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita* de pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido pasta especial Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz con embutidos permitidos Lomo a la plancha con tomate Fruta	13 Hummus permitido Crema de verduras de temporada Salmón al horno con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa permitida con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Tortilla vegana de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Estofado de pavo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo en salsa permitida Fruta	27 Coleslaw Pasta especial con salsa de queso Hamburguesa permitida completa con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la carbonara Tortilla francesa (harina de garbanzos) con tosta de tomate Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo en salsa permitida con patatas Fruta			



MARZO

SIN HUEVO, SÉSAMO,
FRUTOS SECOS

****SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6	Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9	10	11	12	13	Hummus permitido Crema de verduras de temporada Salmón al horno con patatas Fruta
16	17	18	19	20	FESTIVO
23	24	25	26	27	Coleslaw Pasta especial con salsa de queso Hamburguesa permitida completa con patatas Postre permitido
30	31				



MARZO

SIN FRUCTOSA, SIN
LACTOSA/APLV

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2 Ensalada permitida Pasta con champiñones (sin lácteos) Merluza al horno con calabacín	3 Ensalada permitida Lentejas (3 cuch) (sofrito especial) Huevos con patatas	4 Ensalada permitida Sopa de ave Magro con verduras permitidas	5 Ensalada permitida Arroz con magro** (sofrito especial) Quesadilla* de pavo* (sin tomate)	6 Ensalada permitida Crema de verduras Pechuga a la plancha con brócoli
	9 Ensalada permitida Pasta con verduras permitidas Gallineta a la plancha con calabacín	10 Ensalada permitida Alubias blancas (3 cuch) (sofrito especial) Fajita con, york y queso	11 Ensalada permitida Sopa de ave Alitas de pollo con patatas	12 Ensalada permitida Arroz con pollo Tortilla francesa con york*	13 Champiñones salteados Crema de verduras permitidas Salmón al horno con patatas
	16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
	23 Ensalada permitida Pasta con verduras permitidas (sin lácteos) Salmón al horno con setas	24 Ensalada permitida Garbanzos (3 cuch) (sofrito especial) Tortilla de patatas con samfaina	25 Ensalada permitida Arroz con verduras permitidas y huevo Pavo al horno con brócoli	26 Ensalada permitida Crema de verduras permitidas Pavo a la plancha con calabacín	27 Ensalada permitida Pasta con champiñones (sin lácteos) Pollo plancha con patatas
	30 Ensalada permitida Pasta con champiñones Tortilla francesa con tosta de jamón	31 Ensalada permitida Crema de legumbres (3 cuch) Lomo a la plancha con patatas			





MARZO

SIN TORTILLA

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas a la riojana Huevos con patatas y jamón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Longanizas con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arròs rossetjat Quesadilla vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Fabada asturiana Fajita de pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Lomo a la plancha con tomate Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Hot dog con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Nuggets de pollo con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Rabas enharinadas Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo al curry Fruta	27 Coleslaw Mac&Cheese American burger con bacon cheese fries Bizcocho de chocolate
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis a la carbonara Huevos revueltos con croquetas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo en salsa con ñoquis Fruta			





MARZO

HIPOCALÓRICA
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g; Tortilla - 1 porción;
Guarniciones HC - 30g; Sopa - 90g
***Solo condimentos permitidos

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Huevos con patatas Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro con tomate Yogur	5 Ensalada de col Arròs rossetjat Quesadilla vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz con pollo y verduras Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Salmón al horno con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo en salsa permitida Fruta	27 Coleslaw Pasta con salsa de queso permitida Pollo plancha con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis a la carbonara Tortilla francesa con croquetas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo a la plancha con patatas Fruta			





MARZO

HIPOCALÓRICA
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g; Tortilla - 1 porción;
Guarniciones HC - 30g; Sopa - 90g
***Solo condimentos permitidos

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Huevos con patatas Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro con tomate Yogur	5 Ensalada de col Arròs rossetjat Quesadilla vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz con pollo y verduras Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Salmón al horno con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo en salsa permitida Fruta	27 Coleslaw Pasta con salsa de queso permitida Pollo plancha con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis a la carbonara Tortilla francesa con croquetas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo a la plancha con patatas Fruta			





MARZO

DIABÉTICO
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g;
Tortilla/Pizza - 1 porción; Guarniciones HC-
30g; Sopa - 90g
***Solo condimentos permitidos

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Huevos con patatas Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro con tomate Yogur	5 Ensalada de col Arròs rossetjat Quesadilla vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz con pollo y verduras Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Salmón al horno con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo en salsa permitida Fruta	27 Coleslaw Pasta con salsa de queso permitida Pollo plancha con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis a la carbonara Tortilla francesa con croquetas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo a la plancha con patatas Fruta			





MARZO

SIN LENTEJAS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Huevos con patatas y jamón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Longanizas con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arròs rossetjat Quesadilla vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de cocido Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz milanese Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Hot dog con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Nuggets de pollo con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Rabas enharinadas Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo al curry Fruta	27 Coleslaw Mac&Cheese American burger con bacon cheese fries Bizcocho de chocolate
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis a la carbonara Tortilla francesa con croquetas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo en salsa con ñoquis Fruta			





MARZO

SIN TERNERA

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa* Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Huevos con patatas y jamón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Longanizas permitidas con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arròs rossetjat Quesadilla vegetal con pavo y queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices a la carbonara Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo, york y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Alitas de pollo con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz milanés Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Hot dog con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa* con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Nuggets de pollo con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Rabas enharinadas Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo al curry Fruta	27 Coleslaw Mac&Cheese Pollo plancha con patatas Bizcocho de chocolate
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis a la carbonara Tortilla francesa con croquetas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Lomo en salsa con ñoquis Fruta			





MARZO

VEGANO, SIN
CHAMPIÑONES

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal Falafel de remolacha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla vegana con verduras Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Longanizas veganas con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arroz vegetal con garbanzos Quesadilla vegetal Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices en salsa permitida con champiñones Hamburguesa vegana con zanahorias Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo y verduras Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras Tofu con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Tortilla (harina de garbanzos) de patatas Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Hot dog vegano con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa vegetal con queso Empanado vegano con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Tortilla vegana de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Falafel con verduras Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Seitán al curry Fruta	27 Coleslaw Pasta con salsa permitida y champiñones Hamburguesa vegetal con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis en salsa permitida con champiñones Tortilla vegana con croquetas vegetales Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Tofu en salsa con ñoquis Fruta			





MARZO

SIN CARNE

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Huevos con patatas y queso Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Longanizas veganas con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arroz vegetal con garbanzos Quesadilla vegetal con queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices en salsa permitida con champiñones Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras Merluza al limón Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Hot dog vegano con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa vegetal con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Falafel con verduras Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Seitán al curry Fruta	27 Coleslaw Mac&Cheese Hamburguesa vegetal con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis en salsa permitida con champiñones Tortilla francesa con croquetas permitidas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Tofu en salsa con ñoquis Fruta			





MARZO

OVOLACTOVEGETARIANO

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal Falafel de remolacha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Huevos con patatas y queso Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Longanizas veganas con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arroz vegetal con garbanzos Quesadilla vegetal con queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices en salsa permitida con champiñones Hamburguesa vegana con zanahorias Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras Tofu con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz de verduras Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Hot dog vegano con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa vegetal con queso Empanado vegano con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Falafel con verduras Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Seitán al curry Fruta	27 Coleslaw Mac&Cheese Hamburguesa vegetal con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis en salsa permitida con champiñones Tortilla francesa con croquetas permitidas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Tofu en salsa con ñoquis Fruta			





MARZO

HALAL

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada fresca de temporada Macarrones a la boloñesa vegetal Merluza a la plancha con judías verdes Fruta	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Huevos con patatas y queso Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Sopa vegetal Longanizas de pollo halal con salsa de tomate Yogur	5 Ensalada de col Arroz vegetal con garbanzos Quesadilla vegetal con queso Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pizza permitida Fruta
9 Ensalada fresca de temporada Hélices en salsa permitida con champiñones Gallineta a la espalda con zanahoria Fruta	10 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Fajita de pico de gallo y queso Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Sopa de verduras Pollo halal con patatas Yogur	12 Ensalada fresca de temporada Arroz con pollo halal y verduras Tortilla de patatas con queso Fruta	13 Hummus de remolacha Crema de verduras de temporada Longaniza de pollo halal con patatas Fruta
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO #¡REF!	19 FESTIVO	20 FESTIVO
23 Ensalada fresca de temporada Ñoquis a la boloñesa vegetal con queso Salmón al horno con mazorca de maíz Fruta	24 Ensalada fresca de temporada Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con samfaina Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Rabas enharinadas Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pollo halal al curry Fruta	27 Coleslaw Mac&Cheese Hamburguesa de pollo halal con patatas Postre permitido
30 Ensalada fresca de temporada Espaguetis en salsa permitida con champiñones Tortilla francesa con croquetas permitidas Fruta	31 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Tofu en salsa con ñoquis Fruta			





MARZO

HALAL

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Fresh seasonal salad Vegetable macaroni Bolognese Baked hake with green beans Fruit	3 Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Eggs with potatoes and cheese Fruit	4 Fresh seasonal salad Vegetable soup Halal chicken sausages with tomato sauce Yogurt	5 Coleslaw Vegetable rice with chickpeas Vegetable quesadilla with cheese Fruit	6 Fresh seasonal salad Cream of vegetable soup Pizza allowed Fruit
9 Fresh seasonal salad Fusilli in a permitted mushroom sauce Baked redfish with carrots Fruit	10 Fresh seasonal salad White beans with vegetables Pico de gallo and cheese fajita Fruit	11 Fresh seasonal salad Vegetable soup Halal chicken with potatoes Yogurt	12 Fresh seasonal salad Halal chicken and rice with vegetables Potato omelet with cheese Fruit	13 Beetroot hummus Cream of seasonal vegetable soup Halal chicken sausage with potatoes Fruit
16 FESTIVE	17 FESTIVE	18 FESTIVE	19 FESTIVE	20 FESTIVE
23 Fresh seasonal salad Vegetable Bolognese gnocchi with cheese Baked salmon with corn on the cob Fruit	24 Fresh seasonal salad Chickpea stew Halal chicken nuggets with potatoes Fruit	25 Fresh seasonal salad Cuban-style rice Floured calamari Fruit	26 Fresh seasonal salad Cream of vegetable soup Halal chicken curry Fruit	27 Coleslaw Mac&Cheese Halal chicken burger with fries Allowed dessert
30 Fresh seasonal salad Spaghetti in a permitted mushroom sauce French omelet with permitted croquettes Fruit	31 Fresh seasonal salad Cream of legume soup Tofu in sauce with gnocchi Fruit			





MARZO

VEGETARIAN

Comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2 Fresh seasonal salad Vegetable macaroni Bolognese Beetroot falafel with green beans Fruit	3 Fresh seasonal salad Lentils with vegetables Eggs with potatoes and cheese Fruit	4 Fresh seasonal salad Vegetable soup Vegan sausages with tomato sauce Yogurt	5 Coleslaw Vegetable rice with chickpeas Vegetable quesadilla with cheese Fruit	6 Fresh seasonal salad Cream of vegetable soup Pizza allowed Fruit
	9 Fresh seasonal salad Spirals in a permitted mushroom sauce Vegan burger with carrots Fruit	10 Fresh seasonal salad White beans with vegetables Pico de gallo and cheese fajita Fruit	11 Fresh seasonal salad Vegetable soup Tofu with potatoes Yogurt	12 Fresh seasonal salad Vegetable rice Potato omelet with cheese Fruit	13 Beetroot hummus Cream of seasonal vegetable soup Vegan hot dog with potatoes Fruit
	16 FESTIVE	17 FESTIVE	18 FESTIVE	19 FESTIVE	20 FESTIVE
	23 Fresh seasonal salad Vegetable Bolognese gnocchi with cheese Soy with sauce allowed and corn on the cob Fruit	24 Fresh seasonal salad Chickpea stew Vegan nuggets with samfaina Fruit	25 Fresh seasonal salad Cuban-style rice Falafel with vegetables Fruit	26 Fresh seasonal salad Cream of vegetable soup Seitan with curry Fruit	27 Coleslaw Mac&Cheese Vegetable burger with potatoes Allowed dessert
	30 Fresh seasonal salad Spaghetti in a permitted mushroom sauce French omelet with permitted croquettes Fruit	31 Fresh seasonal salad Cream of legume soup Tofu in sauce with gnocchi Fruit			

