



MENÚ INVIERNO

Marzo 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
SEMANA 1				
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de verduras (zanahoria, calabacín y puerro) ▪ Arroz con huevos y salchichas ▪ Ensalada de temporada ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espaguetis bolognesa ▪ Croquetas ▪ Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz, aceitunas, remolacha y zanahoria. ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coliflor ▪ Pescado al horno con tomate ▪ Ensalada de lechuga y cebolla ▪ Pan/agua/lácteo variable
		AL 2,6,7,9,14	AL 1,3	AL 7
SEMANA 2				
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa ▪ Albóndigas de cerdo guisadas ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de tomate, calabacín, pimiento, puerro y berenjena) ▪ Merluza al horno con patata al vapor ▪ Ensalada de lechuga ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garbanzos guisados (calabacín, zanahoria, Cebolla) ▪ Tortilla de patata ▪ Ensalada de tomate fresco y zanahoria rallada ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guisantes salteados con jamón ▪ Filete de pavo con patatas ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tallarines carbonara con calabacín salteado ▪ Abadejo en salsa verde con patatas ▪ Pan/agua/lácteo variable
AL 1,2,3,6,9,14	AL 4,6,9	AL 3,6,9	AL 1,3	AL 1,4,7
SEMANA 3				
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Macarrones gratinados con tomate ▪ Tortilla francesa ▪ Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada. ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lentejas estofadas con verduras y chorizo. ▪ Carne con patatas asadas al horno ▪ Ensalada ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caldo gallego ▪ Milanesa con patatas y ensalada ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Paella ▪ Merluza en salsa verde ▪ Guisantes cocidos y puré de patatas. ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Judías con ajada, zanahoria y huevo cocido ▪ Pizza ▪ Pan/agua/ Fruta
AL 1,6,9	AL 6,9	AL 1,3	AL 2,9	AL 1,3,6,9
SEMANA 4				
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de calabaza y zanahoria ▪ Hamburguesa mixta con patatas. ▪ Ensalada ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de fideos ▪ Pescado en salsa de tomate con guisantes y patata al vapor. ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espaguetis con verduras y tomate ▪ Huevos revueltos con jamón cocido y queso ▪ Ensalada de lechuga ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alubias estofados con verduras ▪ Croquetas de pescado ▪ Ensalada de tomate ▪ Pan/agua/Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de espinacas ▪ Pavo estofado (pavo, judía verde, guisante, zanahoria) ▪ Puré de patata ▪ Pan/agua/Fruta
AL 2,6,9,14	AL 2,6,9,14	AL 1,3,7	AL 1,2,3,6,9,14	AL 6,9,14
SEMANA 1				
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de fideos ▪ Filete de pollo con patatas ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Judías con ajada, zanahoria y huevo cocido ▪ Calamares a la romana con patatas. ▪ Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz, aceitunas, remolacha y zanahoria. ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de verduras (zanahoria, calabacín y puerro) ▪ Arroz con huevos y salchichas ▪ Ensalada de temporada ▪ Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Espaguetis a la boloñesa (tomate, ternera, zanahoria, cebolla) ▪ Croquetas de jamón ▪ Ensalada de tomate fresco y zanahoria rallada ▪ Pan/agua/fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lentejas guisadas (calabacín, zanahoria, Cebolla) ▪ Pescado al horno con tomate ▪ Ensalada de lechuga y cebolla ▪ Pan/agua/lácteo variable
AL 1,2,6,9,14	AL 1,3,4	AL 2,3,6,7,9,14	AL 1,3,7	AL 4,6,9

ALÉRGENOS (AL)

1. Gluten
2. Crustáceos
3. Huevos y derivados
4. Pescado
5. Cacahuetes
6. Soja
7. Leche y derivados
8. Frutos de cáscara
9. Apio y derivados
10. Mostaza y derivados
11. Sésamo
12. Dióxido de azufre y sulfitos
13. Altramuz
14. Moluscos