

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Crema de calabacín con queso <small>(con patata y verduras)</small> Longanizas de pollo con pisto asado y ensalada <small>(al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</small> Fruta de temporada <small>CENA: Champiñón al ajillo y sepia en salsa. Fruta</small>	7 Garbanzos estofados <small>(con GARBANZOS ECOLÓGICOS, patata, hortalizas y chorizo)</small> Rabas de pota con ensalada <small>(rebozadas, al horno; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</small> Fruta de temporada <small>CENA: Ensalada verde y pollo rustido. Fruta</small>	8 Arroz con magro y verduras Tortilla de patata con ensalada <small>(de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)</small> Fruta de IV Gama <small>CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta</small>	9 Espaguetis napolitana <small>(con PASTA ECOLÓGICA, tomate, hortalizas y queso)</small> Filete de abadejo a la riojana con zanahoria dado <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> Yogur <small>CENA: Verduras salteadas y lomo al horno. Fruta</small>	10 Alubias a la jardinera <small>(con ALUBIAS ECOLÓGICAS y hortalizas)</small> Huevos cocidos con bechamel y ensalada <small>(con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</small> Fruta de IV Gama <small>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</small>
13 Crema de zanahoria <small>(con patata, ZANAHORIA ECOLÓGICA y verduras)</small> Chispas de merluza con ensalada <small>(rebozadas, al horno; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado)</small> Fruta de temporada <small>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</small>	14 Lentejas con verduras <small>(con LENTEJAS ECOLÓGICAS)</small> Hamburguesa de pollo lionesa y ensalada <small>(al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)</small> Fruta de temporada <small>CENA: Brócoli al ajillo y pescado azul al caldo corto. Fruta</small>	15 Espirales salteadas con hortalizas <small>(con PASTA ECOLÓGICA)</small> Huevos cocidos con pisto asado y ensalada <small>(con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</small> Fruta de IV Gama <small>CENA: Guisantes y magro con verduras. Fruta</small>	16 Ensalada completa con huevo <small>(con lechuga, tomate, zanahoria, huevo y maíz)</small> Garbanzos de la abuela <small>(con GARBANZOS ECOLÓGICOS, patata, hortalizas y chorizo)</small> Yogur <small>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al horno. Fruta</small>	17 Arroz con tomate Filete de palometa en salsa mery con judías verdes <small>(al horno con con ajo y perejil)</small> Fruta de IV Gama <small>CENA: Parrillada de verduras y huevos revueltos. Fruta</small>
20 Tallarines con tomate y calabacín <small>(con PASTA ECOLÓGICA)</small> Tortilla de patata y atún con ensalada <small>(de lechuga, tomate y zanahoria)</small> Fruta de temporada <small>CENA: Verduras rehogadas y lomo rustido. Fruta</small>	21 Potaje de garbanzos <small>(con GARBANZOS ECOLÓGICOS, patata y hortalizas)</small> Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria dado <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> Fruta de temporada <small>CENA: Col al vapor y sepia en salsa. Fruta</small>	22 Crema de verduras naturales con queso <small>(con patata y VERDURAS ECOLÓGICAS)</small> Merluza a la bilbaína con ensalada <small>(al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y queso mozzarella rallado)</small> Fruta de IV Gama <small>CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta</small>	23 Alubias a la jardinera <small>(con ALUBIAS ECOLÓGICAS y hortalizas)</small> Pizza de quesos con ensalada <small>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</small> Fruta de temporada <small>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</small>	24 Arroz con pescado <small>(con merluza, calamar y gamba)</small> Huevos cocidos con bechamel y ensalada <small>(con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda)</small> Fruta de IV Gama <small>CENA: Puré de verduras y pescado azul al horno. Fruta</small>
27 Lentejas con verduras <small>(con LENTEJAS ECOLÓGICAS)</small> Longanizas de pollo con pisto asado y ensalada <small>(al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado)</small> Fruta de temporada <small>CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</small>	28 Sopa de ave reina con fideos <small>(de carne con PASTA ECOLÓGICA, gallina, garbanzos y huevo)</small> Filete de abadejo a la vasca con guisantes <small>(al horno con huevo y espárragos)</small> Fruta de temporada <small>CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta</small>	29 Ensalada de la Huerta <small>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</small> Arroz con magro y verduras Fruta de IV Gama <small>CENA: Sopa minestrone y huevos cocidos. Fruta</small>	30 Crema de patata y puerro con queso Salmón empanado con ensalada <small>(al horno; y ensalada de lechuga, tomate y maíz)</small> Yogur <small>CENA: Menestra de verduras y pavo rustido. Fruta</small>	31 Macarrones napolitana <small>(con PASTA ECOLÓGICA, tomate, hortalizas y queso)</small> Tortilla española con ensalada <small>(de patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate y olivas)</small> Fruta de IV Gama <small>CENA: Judías verdes y pescado blanco al limón. Fruta</small>
FRUTA DE TEMPORADA: manzana, pera, kiwi y plátano FRUTA DE IV GAMA: pera, manzana, piña y NARANJA ECOLÓGICA	Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).	Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.		

CONSEJOS SALUDABLES

20 de Marzo
¡Comienza la PRIMAVERA!
El buen tiempo llega y tiñe la naturaleza de color.
Esta nueva estación nos trae una gran variedad de sabrosas y saludables frutas y verduras: fresas, naranjas, espárragos y lombarda.
Todas ellas son muy importantes en nuestra alimentación diaria.
¡No olvides darle color a tus platos!

