



Los platos contienen:

- GLUTEN
- HUEVOS
- APIO
- LECHE Y DERIVADOS
- PROTEINA DE VACA
- SULFITOS

- LEGUMBRES
- PESCADO
- FRUTOS DE CÁSCARA

Marzo 2019



Menú Ovolácteo-vegetariano

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 1
				PATATA, ZANAHORIA Y BRÓCOLI HERVIDO TORTILLA DE CALABACÍN 1 GUISANTES SALTEADOS FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
FESTIVO	ESPIRALES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) 2 3 4 5 BOLITAS DE QUESO REBOZADAS 6 7 8 CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 9 10 11 GARBANZOS AL CURRY 12 13 14 TOMATE ALIÑADO FRUTA DEL TIEMPO	GUISANTES HERVIDOS CON ACEITE 15 16 TORTILLA DE QUESO 17 18 19 PATATAS FRITAS POSTRE LÁCTEO	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LENTEJAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) CON ARROZ 20 FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
SOPA DE VERDURAS CON PISTONES 21 22 23 LASAÑA DE VERDURAS 24 25 26 ALUBIAS SALTEADAS CON AJO Y PEREJIL FRUTA DEL TIEMPO	TALLARINES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) 27 28 29 30 CROQUETAS CASERAS DE QUINOA 31 32 33 34 35 TOMATE ALIÑADO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE VERDURAS (patata, judía verde, acelgas, zanahoria y cebolla) 36 ALUBIAS ESTOFADAS (alubias, zanahoria y pimienta roja) 37 PATATAS CHIPS POSTRE LÁCTEO	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA 38 GUISANTES SALTEADOS FRUTA DEL TIEMPO	ALUBIAS ESTOFADAS (alubias, zanahoria y pimienta roja) 39 HUEVOS FRITOS 40 CUS CÚS FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
MACARRONES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) Y QUESO 41 42 43 44 TORTILLA A LA FRANCESA 45 JULIANA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, maíz, queso, tomate, zanahoria, cebolla) 46 47 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimienta roja y tomate) 48 PATATA " AL CALIU " POSTRE LÁCTEO	FIDEOS CON VERDURAS 49 50 51 LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURITAS 52 CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA DEL TIEMPO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR REVUELTO DE HUEVO Y CHAMPIÑONES 53 PISTO CASERO FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE VERDURAS (patata, judía verde, acelgas, zanahoria y cebolla) 54 WRAP VEGETAL (tortitas de maíz, queso crema, tomate, zanahoria, pimienta roja y verde) 55 56 57 ENSALADA DE NARANJAS (lechuga, naranjas y FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 58 59 60 ROLLITO PRIMAVERA VARIADOS 61 62 63 64 GUISANTES SALTEADOS FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) CROQUETAS DE ESPINACAS 65 66 67 68 PATATA Y ZANAHORIA HERVIDA POSTRE LÁCTEO	LENTEJAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) 69 TORTILLA DE CHAMPIÑONES 70 CALABACÍN Y TOMATE NATURAL AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, maíz, queso, tomate, zanahoria, cebolla) 71 72 ESPIRALES A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera) 73 74 75 76 DADOS DE PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	CREMA DE VERDURAS (patata, judía verde, acelgas, zanahoria y cebolla) 77 GARBANZOS CON ESPINACAS 78 ARROZ INTEGRAL SALTEADO FRUTA DEL TIEMPO

Recomendación Cenas

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29

Necesidades Alimentarias Especiales

- | | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. Tortilla vegana 2. Pasta sin gluten 3. Pasta sin huevo 4. Sin queso 5. Sin queso 6. Croquetas s/gluten 7. Pollo rebozado 8. Pollo rebozado 9. Pasta s/gluten 10. Pasta s/huevo 11. Sin apio 12. Sin curry 13. Patatas estofadas 14. Sin curry 15. Cocinado sin vino 16. Judía verde salteada 17. Tortilla vegana | <ul style="list-style-type: none"> 18. Tortilla francesa 19. Tortilla francesa 20. Arroz con verduras 21. Pasta s/gluten 22. Pasta s/huevo 23. Sin apio 24. Pasta s/gluten con verduras 25. Con salsa de tomate 26. Con salsa de tomate 27. Pasta sin gluten 28. Pasta s/huevo y s/queso 29. Sin queso 30. Sin queso 31. Croquetas s/gluten 32. Pollo rebozado 33. Pollo rebozado 34. Croquetas de pollo | <ul style="list-style-type: none"> 35. Croquetas de pollo 36. Sin apio 37. Menestra de verduras 38. Tortilla vegana 39. Menestra de verduras 40. Ternera a la plancha 41. Macarrones sin gluten 42. Pasta s/huevo y s/queso 43. Sin queso 44. Sin queso 45. Tortilla vegana 46. Ensalada de legumbres 47. Ensalada de legumbres 48. Verdura hervida con patata 49. Pasta s/gluten 50. Pasta s/huevo 51. Cocinado sin vino | <ul style="list-style-type: none"> 52. Menestra de verduras 53. Tortilla vegana 54. Sin apio 55. tortilla sin gluten 56. drap con pavo 57. drap con pavo y verduras 58. Pasta s/gluten 59. Pasta s/huevo 60. Sin apio 61. Croquetas s/gluten 62. Lomo rebozado 63. Lomo rebozado 64. Lomo rebozado 65. Croquetas de pollo s/gluten 66. Pescado rebozado s/huevo 67. Pescado rebozado 68. Pescado rebozado | <ul style="list-style-type: none"> 69. Judía verde con patatas 70. Tortilla vegana 71. Ensalada de legumbres 72. Ensalada de legumbres 73. Pasta sin gluten 74. Pasta sin huevo 75. Sin queso 76. Sin queso 77. Sin apio 78. Verdura hervida con patatas |
|---|---|--|--|--|

"Menú validado por dietistas-nutricionistas colegiadas de SANED (CAT001048)"