



MARZO
MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Mousse natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
3	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
4	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta sin gluten Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
5	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
8	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
10	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
11	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
12	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
15	Pasta sin gluten con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
16	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
17	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta sin gluten Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	Pasta sin gluten salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
23	Crema de calabacin y patatas Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
24	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
25	Sopa de picadillo, fideo sin gluten y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	VACACIONES	VACACIONES
29	VACACIONES	VACACIONES
30	VACACIONES	VACACIONES



MARZO
MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Mousse natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera (sin huevo) Trucha al horno Fruta - Pan
3	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
4	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
5	Crema de puerros y zanahorias Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
8	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
10	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
11	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
12	Patatas con verduras y jamon Filete de ternera, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
15	Pasta sin huevo con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
16	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
17	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de calabaza, patata y puerro Hamburguesa con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	Pasta sin huevo salteada con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
23	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
24	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
25	Sopa de picadillo, fideo sin huevo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	VACACIONES	VACACIONES
29	VACACIONES	VACACIONES
30	VACACIONES	VACACIONES



MARZO
MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
3	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur de soja - Pan
4	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
5	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta - Pan integral	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
8	Coditos con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
10	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur de soja - Pan
11	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
12	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
15	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
16	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
17	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
23	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur de soja - Pan
24	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur de soja - Pan
25	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	VACACIONES	VACACIONES
29	VACACIONES	VACACIONES
30	VACACIONES	VACACIONES



MARZO
MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur de soja - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
3	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur sin lactosa - Pan
4	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
5	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche de soja - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
8	Coditos con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
10	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur sin lactosa - Pan
11	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
12	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
15	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
16	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
17	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur de soja - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Leche de soja - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
23	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur sin lactosa - Pan
24	Lentejas con verduras y arroz Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur sin lactosa - Pan
25	Sopa de picadillo, fideo y jamón serrano Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	VACACIONES	VACACIONES
29	VACACIONES	VACACIONES
30	VACACIONES	VACACIONES



MARZO

MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Mousse natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
3	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
4	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
5	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
8	Coditos gratinados con tomate y queso Merluza marinera con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Lenguado en salsa Fruta - Pan
10	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
11	Crema de zanahoria Fritura de pescado con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
12	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Fruta - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
15	Espaguetis carbonara Abadejo Orly con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
16	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
17	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	Espirales tricolor salteados con bacon Merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
23	Crema de calabacin Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maiz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
24	Arroz blanco con verduras Fogonero al horno con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Lenguado al limón Yogur - Pan
25	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Sardinas fritas Fruta - Pan
26	VACACIONES	VACACIONES
29	VACACIONES	VACACIONES
30	VACACIONES	VACACIONES



MARZO
MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
1	Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Mousse natural - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
2	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
3	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur - Pan
4	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
5	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Fruta y leche - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
8	Coditos con cebolla y tomate Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
9	Sopa de verduras con arroz Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Ensalada mixta Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
10	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Yogur - Pan
11	Crema de zanahoria Escalope de ternera con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de ave Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
12	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Fruta - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
15	Espaguetis carbonara Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
16	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
17	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo plancha con patatas vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de calabaza, patata y puerro Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta y Quesito - Pan	Sopa de pasta Salchichas de pavo con patatas Fruta - Pan
19	FIESTA	FIESTA
22	Espirales tricolor salteados con bacon Ternera plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Judías verdes con tomate Costillas asadas Fruta - Pan
23	Crema de calabacín Magro con tomate y patatas fritas Fruta - Pan integral	Ensalada con maíz y zanahoria Redondo de ternera asado Yogur - Pan
24	Lentejas con verduras y arroz Pavo a la plancha con zanahorias baby Gelatina de fresa - Pan	Berenjena plancha Pollo al horno con verduritas Yogur - Pan
25	Sopa de picadillo, fideo, jamón serrano, pavo y huevo Albóndigas de ternera jardinera Fruta - Pan	Crema de tomate Croquetas de jamón con ensalada Fruta - Pan
26	VACACIONES	VACACIONES
29	VACACIONES	VACACIONES
30	VACACIONES	VACACIONES