

MENÚ ENERO- FEBRERO – MARZO 2025

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 Del 8 al 10 de enero			Lentejas con arroz Merluza al horno con lechuga Fruta de temporada	Macarrones con verduras Salmón al horno con cebolla Yogur natural	Salteado de guisantes con jamón Pollo al horno con champiñones Frutero multicolor
SEMANA 2 Del 13 al 17 de enero	Acelgas con patata Pimientos rellenos de bacalao con salsa de tomate y mozzarella Fruta de temporada	Sepia con patatas Salchichas al horno con lechuga Fruta de temporada	Garbanzos estofados Pavo a la plancha con lechuga Frutero multicolor	Crema de verduras Lubina con tomate Yogur natural	Paella de marisco Lomo a la plancha con champiñones Fruta de temporada
SEMANA 3 Del 21 al 24 de enero		Judía verde con patatas Pechuga de pollo a la plancha con champiñón Helado	Espaguetis Napolitana Bacalao al horno con lechuga Fruta de temporada	Ensalada mixta: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, maíz y olivas Ternera guisada con patatas Yogur natural	Arroz con verduras Huevos rellenos con lechuga Macedonia o Frutero multicolor

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 4 Del 27 al 31 de enero	Lentejas estofadas Merluza rebozada con lechuga Fruta de temporada	Ensalada de pasta Estofado de pavo Fruta de temporada	Guisantes con patata y jamón Costilla de cerdo con champiñones Fruta de temporada	Arroz negro Salmón al horno con cebolla Yogur natural	Brócoli con zanahoria Cordero al horno con patatas Macedonia o Frutero multicolor
SEMANA 5 Del 3 al 7 de febrero	Crema de verduras Salchichas con lechuga Fruta de temporada	Garbanzos estofados Bacalao al horno con piquillos Fruta de temporada	Ensalada ilustrada Caldereta de cordero Fruta de temporada	Ensalada ilustrada Arroz a la cubana Frutero multicolor	Sopa de cocido Lubina a la plancha (con ensalada de tomate) Yogur natural
SEMANA 6 Del 10 al 12 de febrero	Alubias blancas Alitas de pollo con patatas Fruta de temporada	Judías verdes Albóndigas con salsa de almendra Fruta de temporada	Lentejas estofadas Rabas de calamar Frutero multicolor		

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 7 Del 17 al 21 de febrero	Lentejas con arroz Merluza al horno con lechuga Fruta de temporada	Ensalada ilustrada Albóndigas con salsa de tomate Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria con semillas de sésamo Cordero guisado Fruta de temporada	Macarrones con verduras Salmón al horno con cebolla Yogur natural	Salteado de guisantes con jamón Pollo al horno con champiñones Frutero multicolor
SEMANA 8 Del 24 al 28 de febrero	Acelgas con patata Pimientos rellenos de bacalao con salsa de tomate y mozzarella Fruta de temporada	Sepia con patatas Salchichas al horno con lechuga Fruta de temporada	Garbanzos estofados Pavo a la plancha con lechuga Frutero multicolor	Crema de verduras Lubina con tomate Yogur natural	Paella de marisco Lomo a la plancha con champiñones Fruta de temporada
SEMANA 9 Del 3 al 7 de marzo	Alubias blancas Rabas de calamar con ensalada de tomate Fruta de temporada	Judía verde con lechuga Pechuga de pollo a la plancha con champiñón Helado	Espaguetis Napolitana Bacalao al horno Fruta de temporada	Ensalada mixta: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, maíz y olivas Ternera guisada con patatas Yogur natural	Arroz negro Huevos rellenos con lechuga Macedonia o Frutero multicolor

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 10 Del 10 al 14 de marzo	Lentejas estofadas Merluza rebozada con lechuga Fruta de temporada	Arroz negro con alioli Longaniza al horno Fruta de temporada	Guisantes con patata y jamón Costilla de cerdo con champiñones Fruta de temporada	Brócoli con zanahoria Salmón encebollado Yogur natural	Ensalada ilustrada Pollo al horno con lechuga Macedonia o Frutero multicolor
SEMANA 11 Del 17 al 21 de marzo	Crema de verduras Salchichas con lechuga Fruta de temporada	Alubias Bacalao al horno con piquillos Fruta de temporada	Acelgas con patatas Caldereta de cordero Fruta de temporada	Macarrones Lubina a la plancha con ensalada de tomate Yogur natural	Ensalada ilustrada Arroz a la cubana Fruta de temporada
SEMANA 12 Del 24 al 28 de marzo	Garbanzos Rabas de calamar con lechuga Fruta de temporada	Judías verdes Albóndigas con salsa de tomate Yogur natural	Lentejas estofadas Pollo al ajillo con calabacín al horno Fruta de temporada	Paella de marisco Lomo a la plancha Fruta de temporada	Espaguetis napolitana Merluza al horno con lechuga Fruta de temporada



Laura Caveró Sancho
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARAOO219