



CEIP **Menú GENERAL** mes de marzo de 2025

Los menús van acompañados de pan de barra de y viernes pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar

Las frutas del mes de marzo son: mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.

Las hortalizas de temporada del mes de marzo son: acelgas, alcachofas, brócoli, calabaza, col, coliflor, escarola, espinaca, puerro y zanahoria.

El yogur natural se servirá con azúcar o sin azúcar a petición del centro educativo. El yogur natural azucarado contiene < 12,3g azúcares/ 100g

3	4	5	6	7
No lectivo	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA	ESPIRALES AGLIO E OLIO (1,3,7)	CREMA DE ZANAHORIA CON CROSTONES (1)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)
	CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11)	SALMÓN AL HORNO (4)	TORTILLA DE PATATA (3)	POLLO ASADO AL ROMERO
	ENSALADA CON MAIZ (iceberg, canónigos, tomate, zanahoria)	ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	ENSALADA CON ATUN (romana, iceberg, tomate, zanahoria)	PATATAS ASADAS
	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada con arroz basmati / Fruta	Sugerencia de cena: Lomo a la plancha con pisto de verduras y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
10	11	12	13	14
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS BLANCAS	SOPA DE CALDO DE AVE (1,3,9)	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS	ARROZ "BRUT"
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	LOMO DE CERDO AL HORNO	LIMANDA AL HORNO (4)	TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA (3)	RABAS DE CALAMAR (1,3,7,14)
ENSALADA GRIEGA (7)	ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES	A LA VIZCAÍNA (cebolla, pimientos, tomate, patata)	ENSALADA CON CROSTONES (lechuga, tomate, zanahoria) (1)	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espiraletas de legumbre con ratatouille / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y merluza a la espalda con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Huevos rotos con patatas y pimientos / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli variado / Fruta
17	18	19	20	21
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas) (1)	ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (1,3,7)	CREMA DE ESPINACAS Y ZANAHORIA	ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	GARBANZOS SALTEADOS CON SOFRITO Y TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PALOMETA A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón) (4)	POLLO CON EMPANADO CASERO	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA (1,12)	GALLINETA AL HORNO CON SALSAS VERDES (4)
ENSALADA CAPRESE (tomate, albahaca, queso) (7)	ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, hoja de roble, tomate)	CEBOLLA CAMELIZADA Y PATATA ASADA	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, canónigos, tomate)	ARROZ SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Arroz integral salteado con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Huevos rotos con patata y champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y alubias blancas / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras y sardinas / Fruta
24	25	26	27	28
MACARRONES INTEGRALES A LA AMATRICIANA (cebolla, tomate, aromáticos, bacon, queso) (1,3,6,7,12)	CREMA DE COLIFLOR	PAELLA DE VERDURAS	CREMA DE ACELGAS Y CALABAZA CON CROSTONES (1)	ESTOFADO DE ALUBIAS CON VERDURAS
LIMANDA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo, harina de trigo) (1,3,4)	FRITO MALLORQUÍN DE POLLO	ESCALOPE CASERO DE PAVO (huevo, pan rallado) (1,3)	TORTILLA DE PATATA (3)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,3,6,7,12)
ENSALADA CON ACEITUNAS (lechuga, iceberg, tomate)	PATATA Y VERDURAS	ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria)	ENSALADA CON ATUN (romana, iceberg, tomate, zanahoria)	FRUTA DE TEMPORADA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Puré de verduras y tortilla de patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y salmón con arroz salteado / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa de garbanzos	Sugerencia de cena: Fajitas mexicanas de pollo y verduras / Fruta
31	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO A LA PLANCHA</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta</p>			

La cuota se abonará del 1 al 5 de cada mes

Alérgenos de declaración obligatoria

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Llet 8: Frutos seos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos