

Menú

BASAL PRIMARIA

MARZO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	3 LIBRE DISPOSICIÓN	4 Crema de verduras (puerros y zanahoria) Buñuelos de bacalao con arroz pilaf Fruta de temporada	MIÉRCOLES DE CENIZA 5 Espirales al pesto (aceite, albahaca y queso) Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada	6 Garbanzos con verduras (zanahoria y col) Estofado de ave con zanahoria y champiñones Fruta de temporada	7 Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Yogur artesano natural sin azúcar
CENA		Alcachofas salteadas con jamón Lenguado a la plancha con ensalada Yogur	Acelgas con patata Contra muslo de pollo al horno con verduras Yogur	Ensalada de tomate y aguacate Salmón al horno con espárragos verdes Quéfir	Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada
COMIDA	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada	11 Arroz a la cazuela (champiñones y puerros) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) Fruta de temporada	12 Lentejas guisadas con calabacín y zanahoria Muslo de pollo a las hierbas provenzales con ensalada (lechuga, aceitunas y tomate) Fruta de temporada	13 Tricolor de verduras (judía verde, patata y zanahoria) Croquetas de jamón con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur artesano natural sin azúcar	14 Lacitos con tomate y queso Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga y aceitunas) Fruta de temporada
CENA	Pimientos escalivados con atún Cabeza de lomo al horno con patata al caliu Yogur	Puré de verduras Sardinas al horno con ajo y perejil y ensalada Yogur	Espinacas con patatas Huevos revueltos con espárragos y champiñones Yogur	Sopa de pescado con arroz Pavo a la plancha con tomate al horno Macedonia de fruta	Mix de verduras al curry Hamburguesa de coliflor y queso a la plancha con alcachofas rebizadas Yogur
COMIDA	17 Panaché (patata, coliflor, brócoli y zanahoria) Salchichas de cerdo a la plancha con sanfaina (tomate, pimientos y cebolla) Fruta de temporada	18 Alubias guisadas con cebolla y calabaza Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada	19 Sopa de la abuela con pasta Jamoncitos de pollo al horno con verduras salteadas (berenjena, cebolla y calabacín) Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada (calabacín, zanahoria y calabaza) Lomo rebocado con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada	21 Arroz al pomodoro (tomate y orégano) Tilapia a las finas hierbas con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) Yogur artesano natural sin azúcar
CENA	Guisantes salteados con patata y beicon Boquerones fritos con ensalada Yogur	Arroz con tomate Pinchos de pavo con ensalada Cuajada con miel	Hummus con crudités de verduras Dorada al limón con patatas al horno Yogur	Sopa juliana Tortilla francesa con ensalada Yogur	Ensalada completa Burritos de falafel con verduras Fruta de temporada
COMIDA	24 Galets a la boloñesa vegetal (tomate, zanahoria, cebolla y calabacín) Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta de temporada	25 Garbanzos estofados con espinacas Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada	26 Menestra de verduras salteada (brócoli, zanahoria y judía verde) Contramuslo de pollo con patatas panaderas al horno Fruta de temporada	27 Crema de calabaza Estofado de pavo con champiñones y pimientos Yogur artesano natural sin azúcar	28 Arroz con verduras (guisantes, zanahoria, cebolla y pimientos) Pescadilla al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) Fruta de temporada
CENA	Acelgas con patata Suquet de rape Yogur	Crema de calabaza y zanahoria Brochetas de pollo con ensalada Yogur	Quinoa con pimiento, cebolla y calabacín Gambas al horno con ajo y perejil Quéfir	Arroz tres delicias Lomo a la plancha con ensalada Brochetas de fruta	Guisantes con patatas Tortilla de champiñones con tomate aderezado Yogur
COMIDA	31 Judía verde con patata Butifarra de payés al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada				
CENA	Espaguetis con salsa de verduras y parmesano Fogonero a la plancha con ensalada Yogur				