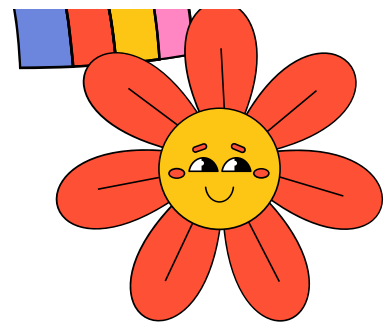
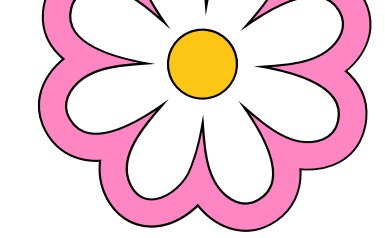


MENÚ MARZO 2025



DESAYUNO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Vaso de leche con galletas integrales	Yogur natural sin azúcar con fruta troceada	Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal	Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal	Vaso de leche y tortitas de maíz
---------------------------------------	---	--	--	----------------------------------

COMIDA

3 -Tallarines con salsa de tomate natural -Tofu marinado a la plancha -Fruta	4 -Arroz blanco con albóndigas caseras de ternera en salsa -Fruta	5 -Patatas, judías verdes, zanahoria y cebolla -Filete de pollo rebozado con harina integral y semillas de sésamo -Fruta	6 -Crema de garbanos y verduras (espinacas, zanahorias y patatas) -Tortilla francesa con queso -Fruta	7 -Sopa de verduras con pasta de estrellitas -Pescado blanco a la plancha con un toque de limón -Fruta
10 -Pasta integral con aceite de oliva y queso rallado -Varitas de pavo rebozadas al horno -Fruta	11 -Crema de calabacín (calabacín, patatas y cebolla) -Hamburguesa de ternera casera a la plancha -Fruta	12 -Sopa de verduras con arroz integral -Tortilla de patatas -Fruta	13 -Verduras variadas: coliflor, patatas y zanahoria, con aceite de oliva -Tofu a la plancha con huevo -Fruta	14 -Sopa de pollo con pasta maravilla -Filete de pollo al horno con rodajas de tomate natural y cebolla -Fruta
17 -Puré de zanahoria, boniato y patatas con semillas de sésamo -Tortilla con berenjena -Fruta	18 -Sopa de cocido con arroz -Pescado blanco al horno con un toque de naranja -Fruta	19 -Fideos a la cazuela con albóndigas caseras de ternera en salsa -Fruta	20 -Crema de judías blancas y verduras -Filete de pollo rebozado con harina integral y semillas de sésamo -Fruta	21 -Verduras variadas: coliflor, patatas y zanahoria, con aceite de oliva -Pescado blanco al horno -Fruta
24 -Macarrones con salsa de tomate natural y verduras -Tortilla francesa -Fruta	25 -Puré de verduras variadas -Pescado blanco a la plancha con ajo y perejil -Fruta	26 -Lentejas guisadas caseras con verduras y dados de pollo -Fruta	27 -Arroz caldoso con verduras -Hamburguesa casera de ternera a la plancha -Fruta	28 -Sopa de verduras con pasta de letras -Pescado blanco al horno con patata laminada -Fruta
31 -Verduras guisadas y trituradas -Pescado blanco al horno con rodajas de calabacín -Fruta				

MERIENDA

Zumo de naranja natural y galletas integrales	Tortitas de maíz con loncha de pavo y bebida vegetal	Zumo de naranja natural y bizcocho casero de limón sin azúcar	Yogur natural sin azúcar con fruta troceada	Bebida vegetal y bizcocho casero sin azúcar
---	--	---	---	---

