

MARZO 2023

ALERGIA HUEVO-CARNE DE CERDO-POLLO-TERNERA-AJO-
ALTRAMUZ-FRUTOS SECOS-SÉSAMO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras campestres Pescado blanco en salsa de cebolla Fruta	2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias blancas con verduras de temporada Patatas asadas Yogur	3 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" salteados con tomate y champiñón Filete de merluza al tomillo y romero Fruta
6 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de verdura con fideos "sin gluten" Filete de bacalao al caldo corto Fruta	7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Cazuela de lentejas hortelanas Patatas encebolladas Yogur	8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de zanahoria Pavo asado Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con verduras Atún con salsa de tomate Yogur	10 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Potaje de garbanzos con verduras Patatas al horno Fruta
13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de brócoli Salteado de pisto con arroz Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Espaguetis "sin gluten" con salsa de napolitana con salsa de tomate y hortalizas Filete de abadejo al horno Yogur	15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Fabada vegetal Patatas guisadas Fruta	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con verduras Pavo rustido Yogur	17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al limón Fruta
20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de verdura con fideos "sin gluten" Pavo al horno con patatas a la provenzal Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Alubias con hortalizas Filete de merluza al caldo corto Yogur	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de calabacín y puerro Estofado de pavo con patata y hortalizas Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Garbanzos a la jardinera con hortalizas Patatas al horno con calabacín Yogur	24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz con salsa de tomate Guisado de rape Fruta
27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Guiso de lentejas con hortalizas Patatas encebolladas Fruta	28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" italiana con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Yogur	29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Cazuela de pavo con tomate Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Cassoulet de alubias con hortalizas Pisto asado Yogur	31 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz caldoso con acelgas Filete de merluza al vapor Fruta

