

MARZO 2023

MADRE DEL DIVINO PASTOR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA MARZO:</p> <p>Clementina, manzana, naranja, kiwi, pera y plátano.</p>	<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de verduras campestres</p> <p>Lomo en salsa de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Wok de verduras y alitas de pollo rustido. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones con salsa boloñesa</p> <p>con carne picada, tomate y queso</p> <p>Filete de merluza al tomillo y romero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y tortilla de champiñón. Fruta</p>
<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de puchero con fideos</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Buñuelos de bacalao</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli paraíso y filete de lomo rustido. Fruta</p>		<p>7 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Cazuela de lentejas hortelanas</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes al pimentón y sepia encebollada. Fruta</p>	<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guiso de patatas con verduras y huevos a la florentina. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de york</p> <p>Filete de merluza al limón</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Calabaza asada y jamoncitos de pollo al ajillo. Fruta</p>
<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de brócoli con queso</p> <p>Lomo asado con pisto</p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Berenjena asada y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>con salsa de tomate y hortalizas</p> <p>Filete de abadejo gratinado con ajoaceite</p> <p>al horno</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Champiñón en salsa verde y revuelto de ajos tiernos. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Pechuga de pollo empanada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras a las finas hierbas y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz campero</p> <p>con magro y hortalizas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Patatas panadera y chuletas de pavo asadas. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Estofado de lentejas</p> <p>con hortalizas</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y pescado blanco en salsa. Fruta</p>
<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>de ave y cerdo con huevo</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con patatas a la provenzal</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Taboulé y pescado blanco a la naranja. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Alubias con chorizo</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>con patata y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Boniato asado y pollo en pepitoria. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Patatas al ajillo y magro con tomate. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Guisado de rape</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de sémola y carbonada de ternera. Fruta</p>
<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Guiso de lentejas con cous cous</p> <p>con hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pescado azul al eneldo. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Macarrones italiana</p> <p>con tomate y queso</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Panaché de verduras y pavo al horno. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla</p> <p>Cazuela de magro con tomate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes encebollados y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora</p> <p>al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada caprese y huevos a la cazuela. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz caldoso con acelgas</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y lomo a la pimienta. Fruta</p>



IRCO
Alimentando el futuro.

