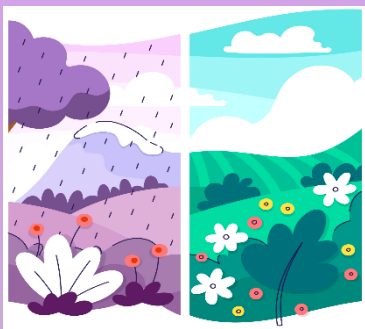




LUNES

- 10** – Arroz con verduras (zanahoria, puerro, calabacín y pimiento)
 – Huevos cocidos con salsa de tomate casera y ensalada LTC)
 – Fruta de temporada
 – Pan



MARTES

- 11** – Garbanzos estofados
 – Ensalada vegetal (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y aceitunas)
 – Yogurt natural sin azúcar
 – Pan



MIÉRCOLES

- 5** – Crema de zanahoria
 – Escalope de pollo / champiñones salteados
 – Fruta de temporada
 – Pan



JUEVES

- 6** – Lentejas con calabacín
 – Salmón asado con ensalada de lechuga y aguacate
 – Fruta de temporada
 – Pan integral



VIERNES

- 7** – Macarrones integrales con salsa de tomate casera
 – Tortilla de patata con ensalada de tomate
 – Yogurt natural sin azúcar
 – Pan



- 17** – Lentejas estofadas con arroz
 – Merluza marinera con patatas panadera
 – Fruta de temporada
 – Pan



- 18** – Crema de calabaza
 – Lomo adobado casero con ensalada (lechuga, tomate y cebolla)
 – Fruta de temporada
 – Pan



- 19** – Fideuá de pescados blancos (calamar y meluza)
 – Tortilla francesa / ensalada de tomate
 – Yogurt natural sin azúcar
 – Pan



- 20** – Ensalada (lechuga, tomate, cebolla, maíz y aceitunas)
 – Pote asturiano
 – Fruta de temporada
 – Pan integral



- 21** – Arroz integral con salsa de tomate casera
 – Pavo guisado con patatas
 – Fruta de temporada
 – Pan



- 24** – Espaguetis integrales al ajillo
 – Pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
 – Fruta de temporada
 – Pan



- 25** – Garbanzos con repollo
 – Ensalada vegetal (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y aceitunas)
 – Yogurt natural sin azúcar
 – Pan



- 26** – Crema de zanahoria
 – Fingers de pollo caseros con patatas fritas
 – Fruta de temporada
 – Pan



- 27** – Fabes pintas estofadas
 – Parrochas con ensalada de tomate
 – Fruta de temporada
 – Pan integral



- 28** – Paella de carne (pollo y costillas)
 – Revuelto de champiñones
 – Fruta de temporada
 – Pan



- 31** – Lentejas estofadas
 – Pavo a la plancha con ensalada de lechuga
 – Fruta de temporada
 – Pan



MARZO 2025

NOTAS ACLARATORIAS



❁NOTAS ACLARATORIAS

- El menú podría sufrir alguna pequeña variación, en función de los proveedores o de otras causas ajenas al centro.
- Como se puede apreciar, la elaboración de este menú es compleja si se quieren seguir los compromisos de programas saludables por lo que se agradece que se intente dar continuidad a los mismos, los fines de semana.
- Se garantiza que la fruta sea de la mejor calidad y de temporada: pera, manzana, mandarina, plátano...no se especifica la pieza porque se atiende a la frescura y tamaño de la oferta y se atiende a la variedad. Se agradece que en casa se dé continuidad con los almuerzos saludables.
- También se ha incrementado la presencia de verdura y hortalizas, ofertando ensaladas en equilibrio.
- Los tomates de las ensaladas son ecológicos
- Se reducen al máximo los rebozados, pero en caso de que aparezcan en algún alimento, son caseros no procesados.
- Las salsas que aparecen en el menú también son caseras.
- Se utiliza aceite de oliva para cocinar y en el aliño de las ensaladas aceite de oliva virgen extra
- Se utiliza sal yodada
- Se aplican modificaciones adaptadas para menú personalizado: alergias e intolerancias (huevo y gluten en este momento) del alumnado que ha presentado certificado médico de las mismas