

COMEDOR MES DE MARZO DE 2026

Fecha	Menú
Lunes 2	Lentejas estofadas (ajo puerro, zanahoria, pimientos y cebolla). Cinta de lomo con ensalada de tomate, cebolla y AOVE. Manzana 
Martes 3	Puré de verdura (zanahoria, calabacín, cebolla y puerro). Lenguado a la plancha con ensalada LTC. Pera   
Miércoles 4	Arroz integral con salsa de tomate casera y huevos fritos. Anillas de calamar a la plancha con ensalada LTC. Plátano.   
Jueves 5	Fabas estofadas (Cebolla, ajo, calabacín, pimiento rojo, zanahoria y tomate). Albóndigas caseras a la jardinera con ensalada LTC. Mandarina  
Viernes 6	Sopa de pescado casera. Tortilla de patata con ensalada LTC. Piña    
Martes 10	Macarrones integrales cocidos con salsa de tomate casera y verdura (pimiento, cebolla, tomate y puerro). Pechuga de pollo a la plancha con tomate, maíz y AOVE. Pera  
Miércoles 11	Crema de calabaza casera. Merluza a la plancha con ensalada LTC. Yogur natural.   
Jueves 12	Garbanzos con espinacas. Tortilla de queso con ensalada LTC. Naranja   
Viernes 13	Coliflor al ajoarriero. Carrileras guisadas con ensalada LTC. Fresas. 
Lunes 16	Arroz integral con verduras (pimientos, cebolla, puerro y zanahoria). Revuelto de setas y gambas con tomate, cebolla y AOVE. Mandarina.    
Martes 17	Judías verdes rehogadas. Escalopines de cerdo a la plancha con ensalada LTC. Piña  
Miércoles 18	Lentejas a la riojana (chorizo, jamón, patata, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria y tomate triturado). Bacalao al horno con patata cocida. Manzana   
Jueves 19	Crema de calabaza casera. Ternera guisada con ensalada LTC. Fresas 
Viernes 20	Lasaña de bonito casera. Tortilla de espinacas con espinacas con ensalada LTC. Plátano   
Lunes 23	Brócoli hervido con refrito de ajo. Pechuga de pavo a la plancha con tomate, maíz y AOVE. Pera 
Martes 24	Sopa de cocido casera. Cocido de garbanzos (patata, pollo, zanahoria y puerro). Fresas 
Miércoles 25	Crema de puerro y zanahoria. Lenguado en salsa verde con ensalada LTC. Plátano  
Jueves 26	Espaguetis al ajillo. Tortilla de calabacín con tomate, cebolla y AOVE. Manzana.  
Viernes 27	Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo cocido). Pizza casera (masa casera, queso, tomate y jamón). Mandarina   

LTC: Lechuga, Tomate y Cebolla **AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra

Todos los platos están elaborados con **sal yodada** y **aceite de oliva virgen extra**. **Los lunes, miércoles y viernes, se introducirá pan integral**. El menú podrá sufrir variaciones, en función de la disponibilidad de alimentos u otros cambios.

La bebida será agua del grifo servida en jarras de acero inoxidable, con fácil acceso en el centro de la mesa (excepto los días que, por problemas de suministro, se realizará en botellas).

Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca

Alérgenos alimentarios

