



MENÚ CASERO MARZO 2023		MIÉRCOLES 1 (Día de las Islas Baleares)	JUEVES 2	VIERNES 3
<p>“Si marzo no ha pasado, no hables mal de lo sembrado.”</p> <p>“El labrador que bien lo entendió, en febrero y marzo barbechó.”</p> <p>“Si marzo, marcea, abril, abrilea.”</p>		<p>Quinoa con verduras. Dados de pavo en salsa de la abuela. Ensalada de tomate, ajo y orégano. Fruta de temporada.</p>	<p>Puré Montañés. Salmón en salsa de soja y miel. Ensalada de lechuga y cebolla. Fruta de temporada.</p>	<p>Sopa de Cocido Castellano. Cocido Completo. Ensalada de Lechuga. Yogur.</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8 (Día Internacional de la Mujer)	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>Guisantes con jamón al pimentón. Muslitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y cebolla. Fruta temporada.</p>	<p>Arroz a la milanesa (sin queso). Huevos fritos con pisto. Fruta de temporada.</p>	<p>Puré de Zanahoria. Cinta de lomo con patatas gajo. Fruta de temporada.</p>	<p>Lentejas de la huerta con chorizo. Bacalao al horno en salsa de tomate. Yogur.</p>	<p>Macarrones con queso gratinado al horno con tomate, bechamel y chorizo. Ensalada buffet (mayores) de lechuga, tomate, maíz, huevo duro, zanahoria y atún. Fruta temporada.</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17 (San Patricio)
<p>Guiso de patatas con costillas y verduras. Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, manzana, zanahoria y atún). Gelatina</p>	<p>Espinacas a la crema. Pollo al curry. Ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada.</p>	<p>Fabada Asturiana. Ensalada completa (lechuga, maíz, atún, zanahoria, huevo duro, brotos de soja). Yogur.</p>	<p>Guiso de pollo con zanahoria, verduras y patata. Ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Fruta de temporada.</p>	<p>Macarrones al ajillo. Limanda al limón. Fruta de temporada.</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
FESTIVO	<p>Tallarines salteados con ajo y soja. Merluza al horno con salsa de pimientos. Ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada.</p>	<p>Guiso de judías pintas con arroz integral. Verdura en tempura. Yogur.</p>	<p>Crema de Calabacín. Magro de cerdo con tomate y patata. Fruta de temporada.</p>	<p>Paella Mixta. Ensalada Mixta Ensalada buffet (mayores) de lechuga, tomate, maíz, huevo duro, zanahoria y atún. Fruta de temporada.</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p>Macarrones Carbonara (con nata). Abadejo al horno en salsa verde. Fruta de temporada.</p>	<p>Sopa de Cocido. Cocido Completo. Ensalada de tomate y aceitunas negras. Yogur.</p>	<p>Judías Verdes con tomate y patata cocida. Merluza empanizada con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada.</p>	<p>Guisantes rehogados con ajo, pimentón y jamón. Tortilla de patata con pimientos verdes fritos. Fruta de temporada.</p>	NO LECTIVO

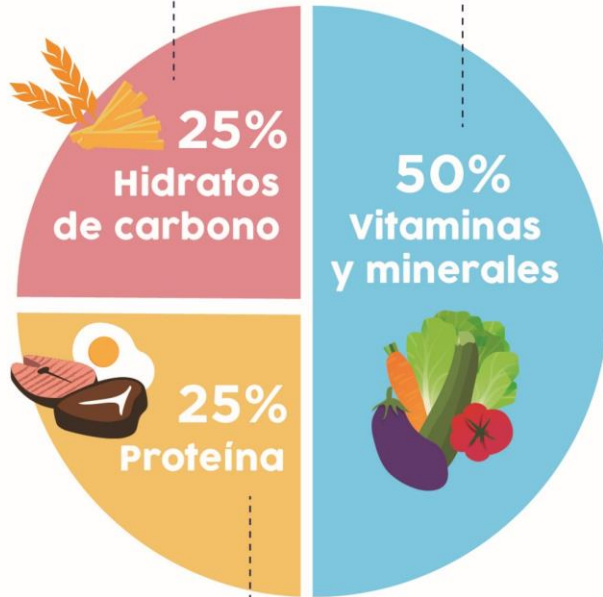


Equilibra tu cena

PATATA
PASTA
ARROZ



VERDURAS
HORTALIZAS

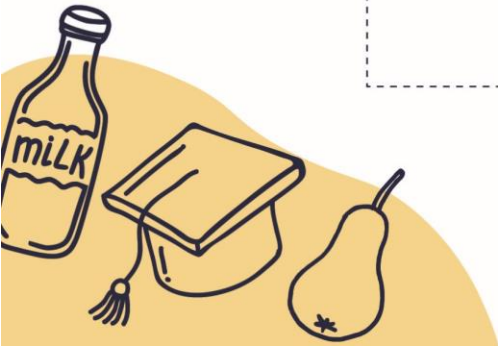


Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar...

LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO





¡CASERO Y CON ACETATE DE OLIVA VEGETARIANO!

Menú de: MARZO 2023



MENÚ VEGETARIANO CASERO MARZO 2023		MIÉRCOLES 1 (Día de las Islas Baleares)	JUEVES 2	VIERNES 3
<p>“Si marzo no ha pasado, no hables mal de lo sembrado.”</p> <p>“El labrador que bien lo entendió, en febrero y marzo barbechó.”</p> <p>“Si marzo, marcea, abril, abrilea.”</p>		<p>Quinoa con verduras.</p> <p>Dados de tofu en salsa de la abuela.</p> <p>Ensalada de tomate, ajo y orégano.</p> <p>Fruta de temporada.</p>	<p>Puré Montañés.</p> <p>Seitán en salsa de soja y miel.</p> <p>Ensalada de lechuga y cebolla.</p> <p>Fruta de temporada.</p>	<p>Sopa de Verduras.</p> <p>Garbanzos rehogados con verduras y salchichas vegetarianas.</p> <p>Ensalada de Lechuga.</p> <p>Yogur.</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8 (Día Internacional de la Mujer)	JUEVES 9	VIERNES 10
<p>Guisantes con jamón al pimentón.</p> <p>Rollitos de primavera al horno con ensalada de lechuga y cebolla.</p> <p>Fruta temporada.</p>	<p>Arroz a la milanesa (sin queso).</p> <p>Huevos fritos con pisto.</p> <p>Fruta de temporada.</p>	<p>Puré de Zanahoria.</p> <p>Hamburguesa Vegetal con patatas gajo.</p> <p>Fruta de temporada.</p>	<p>Lentejas de la huerta con chorizo.</p> <p>Seitán al horno en salsa de tomate.</p> <p>Yogur.</p>	<p>Macarrones con queso gratinado al horno con tomate, bechamel y berenjena. Ensalada buffet (mayores) de lechuga, tomate, maíz, huevo duro, zanahoria.</p> <p>Fruta temporada.</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17 (San Patricio)
<p>Guiso de patatas con verduras.</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, manzana, zanahoria y garbanzos).</p> <p>Gelatina</p>	<p>Espinacas a la crema.</p> <p>Seitán al curry.</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>Fruta de temporada.</p>	<p>Guiso de judías con verduras y arroz.</p> <p>Ensalada completa (lechuga, maíz, zanahoria, huevo duro, brotes de soja).</p> <p>Yogur.</p>	<p>Guiso de salchichas vegetarianas con zanahoria, verduras y patata.</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla.</p> <p>Fruta de temporada.</p>	<p>Macarrones al ajillo.</p> <p>Tofú a la plancha con salsa de pisto.</p> <p>Fruta de temporada.</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p>FESTIVO</p>	<p>Tallarines salteados con ajo y soja. Seitán al horno con salsa de pimientos.</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada.</p>	<p>Guiso de judías pintas con arroz integral.</p> <p>Verdura en tempura.</p> <p>Yogur.</p>	<p>Crema de Calabacín.</p> <p>Hamburguesa vegetariana con tomate y patata.</p> <p>Fruta de temporada.</p>	<p>Paella de verduras.</p> <p>Ensalada Mixta Ensalada buffet (mayores) de lechuga, tomate, maíz, huevo duro y zanahoria).</p> <p>Fruta de temporada.</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<p>Macarrones Carbonara (con nata y champiñón sin bacón). Tofu al horno en salsa verde.</p> <p>Fruta de temporada.</p>	<p>Sopa de caldo de verduras. Garbanzos rehogados con ajo, pimentón y verduras.</p>	<p>Judías Verdes con tomate y patata cocida.</p> <p>Seitán empanizado con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>Fruta de temporada.</p>	<p>Guisantes rehogados con ajo y pimentón.</p> <p>Tortilla de patata con pimientos verdes fritos.</p> <p>Fruta de temporada.</p>	<p>NO LECTIVO</p>

