

Marzo 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2	3	4	5	6
	Salmón al papillote con verduritas asiáticas Yogur Verduras + pescado azul + lácteo	Puré de verduras Estofado de pavo Fruta Verduras + carne blanca + fruta	Ensalada mixta Huevos rellenos de atún con tomate Fruta Verduras + huevo + fruta	Caldo de verduras Guisantes con jamón Fruta Verduras + legumbre + fruta	Vainas con refrito Tortilla francesa de calabacín Kéfir Verduras + huevo + lácteo
	9	10	11	12	13
	Sopa juliana Revuelto de champis y cebolla Queso fresco Verduras + huevo + lácteo	Brócoli al ajillo Dorada a la plancha Fruta Verduras + pescado blanco + fruta	Salteado de tiras de pollo con pimientos verdes, rojos, cebolla y calabacín Fruta Verduras + carne blanca + fruta	*Rollitos de salmón y queso Fruta *se adjunta receta Verduras + huevo + pesc azul + fruta	Crema de calabaza Antxoas Yogur Verduras + pescado azul + lácteo
	16	17	18	19	20
	Merluza en salsa verde con espárragos y langostinos Cuajada Verduras + pescado blanco + lácteo	Menestra de verduras Muslitos de pollo al horno con limón Fruta Verduras + carne blanca + fruta	Tortilla de patata con pimientos verdes Fruta Verduras + huevo + patata + fruta	FESTIVO	FESTIVO
	23	24	25	26	27
	Bacalao al horno con bastones de boniato Kéfir Verduras + pescado blanco + lácteo	Coliflor con refrito Huevos a la plancha Fruta Verduras + huevo + fruta	Salteado de setas y calabacín Pechuga de pavo al ajillo Fruta Verduras + carne blanca + fruta	Sopa de pollo Burger de quinoa y lentejas Yogur Verduras + proteína vegetal + lácteo	Fajitas de pollo integrales con calabaza, pimientos y cebolla Fruta Verduras + carne blanca + fruta
	30	31			
	FESTIVO	FESTIVO			