

MENÚ CELÍACO - NO LACTOSA MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>-Sopa de pescado y marisco con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín).</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>3</p> <p>-Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>4</p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín, alcachofa y brócoli).</p> <p>-Tilapia al horno con guisantes salteados.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>5</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>6</p> <p>-Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel).</p> <p>-Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>9</p> <p>-Macarrones (maíz-arroz) a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero.</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>10</p> <p>-Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Cocido completo con garbanzos ECOLÓGICOS, patata, zanahoria y pollo.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>11</p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Ventresca de bacalao al horno con calabaza salteada.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>12</p> <p>-Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate.</p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>13</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>16</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>17</p> <p>-Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate.</p> <p>-Palometa al horno con calabaza salteada.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>18</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria.</p> <p>-Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>19</p> <p>-Lentejas estofadas con pimientos, zanahoria y patata.</p> <p>-Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>20</p> <p>-Espaguetis (maíz- arroz) con tomate frito casero.</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>23</p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo al horno con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>24</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y patata.</p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>25</p> <p>-Espaguetis (maíz- arroz) con tomate frito casero (sin queso).</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>26</p> <p>-Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón).</p> <p>-Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>27</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</p> <p>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur de soja, pan (sin gluten) y agua.</p>