

MENÚ CELÍACO - MARZO 2026

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