



MENÚ COMEDOR MARZO 2026

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY	
2	Fruta	3	Crudité de verduras con hummus	4	RPS PLATE Fruta	5	Fruta	6	Fruta
Espaguetis integrales al wok Bacalao a la romana con ensalada de tomate Fruta		Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta		Judías verdes salteadas Cinta de lomo a la española con cous cous Fruta		Arroz con tomatada casera Jamoncitos de pollo con miel y soja y ensalada Yogur		Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, pollo chorizo, ternera y verduras) Fruta	
Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado	
9	Fruta	10	Fruta	11	RPS PLATE Crudité de verduras y hummus	12	Fruta	13	Fruta
Arroz meloso integral de verduras con calamares y gambas Tortilla de jamón y queso con ensalada Fruta		Crema de puerros Estofado de magro con verduras y patatas Fruta		Brócoli rehogado con jamón Salmón crujiente con macarrones con aceite de albahaca Fruta		Judías pintas con verduras Pechugas a la villarroy con ensalada Yogur		Sopa de lluvia con pollo y verduras Ragú de pavo al ajillo con ensalada de canónigos y tomate cherry Fruta	
Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado		Leche y bizcocho casero		Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Pan integral con quesito	
16	Fruta	17	Crudité de verduras con hummus	18	RPS PLATE Fruta	19	Fruta	20	Fruta
Crema de calabaza, zanahorias y puerros Huevos fritos con patata al horno y ensalada Fruta		Coditos integrales a la carbonara Escalope de pollo empanado con calabacín y berenjena salteado Fruta		Coliflor al ajo arriero o con bechamel Filete de pavo al ajillo con arroz Fruta		BOOK FAIR		Alubias blancas guisadas con chorizo y verduras Tortilla paisana con ensalada Yogur	
Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado	
23	Fruta	24	Fruta	25	RPS PLATE Crudité de verduras y hummus	26	Fruta	27	
Arroz con tomatada casera Merluza en tempura con ensalada Fruta		Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada Yogur		Guisantes salteados Pollo al horno con ensalada de quinoa Fruta		Crema de calabacín con quesitos Lasaña de verduras con ensalada Fruta		VACACIONES DE SEMANA SANTA	
Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Fruta		Pan integral con tomate triturado			
30		31							
VACACIONES DE SEMANA SANTA		VACACIONES DE SEMANA SANTA							

Dos días a la semana el pan será integral.

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.