

MENÚ DE MARZO 2024

Dieta en PURÉ: Sin Pescado, Fruta Pelada, Fruta s/h - - Cocina Central

Lunes

11 Triturado de Verduras y Pavo
Fruta Pelada y sin Hueso

18 Triturado de Verduras y Pollo
Fruta Pelada y sin Hueso

25 Triturado de Verduras y Cerdo
Fruta Pelada y sin Hueso

Martes

12 Triturado de Verduras y Pollo
Yogur Natural

19 Triturado de Verduras y Cerdo
Yogur Natural

26 Triturado de Verduras y Pollo
Yogur Natural

Miércoles

13 Triturado de Verduras y Cerdo
Fruta Pelada y sin Hueso

20 Triturado de Verduras y Pavo
Fruta Pelada y sin Hueso

27 Triturado de Verduras y Ternera
Fruta Pelada y sin Hueso

Jueves

14 Triturado de Verduras y Pollo
Yogur Natural

21 Triturado de Verduras y Ternera
Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Triturado de Verduras y Ternera
Fruta Pelada y sin Hueso

22 Triturado de Verduras y Pollo
Fruta Pelada y sin Hueso

29



FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

Dieta Saludable (Integrales, baja en grasas, colesterol y azúcar) - - Cocina

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

18 Menestra de Verduras
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

25 Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan Integral

Martes

12 Patatas Riojanas
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Yogur Natural Desnatado (Sin Azúcar)
Pan Integral

19 Sopa de Cocido
Cinta de Lomo Fresca Asada
Guisantes Salteados
Yogur Natural Desnatado (Sin Azúcar)
Pan Integral

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural Desnatado (Sin Azúcar)
Pan Integral

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan Integral

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Integral

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Yogur Natural Desnatado (Sin Azúcar)
Pan Integral

21 Macarrones Integrales con Tomate
Ternera en su Jugo

Actimel
Pan Integral

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan Integral

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Integral

29



FESTIVO

mediterránea

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana SIN SAL
Tortilla Francesa SIN SAL
Ensalada de Lechuga SIN SAL
Fruta de Temporada
Pan SIN sal

18 Menestra de Verduras SIN SAL
Tortilla de Patata SIN SAL

Ensalada de Lechuga y Maíz SIN SAL
Fruta de Temporada
Pan SIN sal

25 Arroz Campesina SIN SAL
Cinta de Lomo Fresca Asada SIN SAL
Patatas Cocidas SIN SAL
Fruta de Temporada
Pan SIN sal

Martes

12 Patatas Estofadas con Champiñones SIN SAL
Filete de Merluza a la Bilbaína SIN SAL
Pimientos Asados SIN SAL
Yogur Natural
Pan SIN sal

19 Sopa de Cocido SIN sal
Magro con Tomate SIN SAL

Guisantes Salteados SIN SAL
Yogur Natural
Pan SIN sal

26 Potaje de Alubias Blancas SIN SAL
Abadejo al Horno SIN SAL
Champiñones Salteados SIN SAL
Yogur Natural
Pan SIN sal

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas SIN SAL
Cinta de Lomo Fresca Asada SIN SAL
Ensalada de Lechuga y Zanahoria SIN SAL
Fruta de Temporada
Pan SIN sal

20 Garbanzos Encebollados SIN SAL
Marmitako de Atún SIN SAL

Fruta de Temporada
Pan SIN sal

27 Patatas a lo Pobre SIN SAL
Tortilla Francesa SIN SAL
Ensalada de Lechuga y Zanahoria SIN SAL
Fruta de Temporada
Pan SIN sal

Jueves

14 Arroz a Banda SIN SAL
Contramuslos de Pollo Asado SIN SAL
Cebolla Caramelizada SIN SAL
Yogur Natural
Pan SIN sal

21 Coditos con Tomate SIN SAL
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras SIN SAL

Actimel
Pan SIN sal

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza SIN sal
Bacaladitos al Horno SIN SAL
Fritada Riojana SIN SAL
Fruta de Temporada
Pan SIN sal

22 Lentejas con Arroz SIN SAL
Merluza al Ajo y Perejil SIN sal

Ensalada de Lechuga y Zanahoria SIN SAL
Fruta de Temporada
Pan SIN sal

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada

18 Menestra de Verduras
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada

25 Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada

Martes

12 Patatas Estofadas con Champiñones
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Yogur Natural Desnatado

19 Sopa de Cocido
Cinta de Lomo Fresca Asada

Guisantes Salteados
Yogur Natural Desnatado

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural Desnatado

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

Jueves

14 Arroz con Verduras
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Yogur Natural Desnatado

21 Códigos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

29



FESTIVO

Lunes

11 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

19 Sopa de Cocido S/GLUTEN NI HUEVO
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

21 Macarrones con Tomate SIN
GLUTEN/HUEVO
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel
Pan Sin Gluten

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

22 Crema de Calabacín
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada (NO Plátano)
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada (NO Plátano)
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada (NO Plátano)
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Plátano)
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada (NO Plátano)
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Plátano)
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28

FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada (NO Plátano)
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Plátano)
Pan

29

FESTIVO

Lunes

11 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

25 Crema de Zanahoria
Filete de Pollo al Horno
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

Martes

12 Patatas Estofadas con Champiñones
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

19 Sopa de Cocido S/GLUTEN NI HUEVO
Cinta de Lomo Fresca Asada

Guisantes Salteados
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

26 Potaje de Alubias Blancas SIN TOMATE
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas SIN TOMATE
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún SIN TOMATE

Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

Jueves

14 Arroz a Banda SIN TOMATE
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

21 Macarrones al Ajillo SIN GLUTEN/HUEVO
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

22 Crema de Calabacín
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga
Fruta de Temporada (NO Citrica)
Pan Sin Gluten

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Fruta de Temporada
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Fruta de Temporada
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Filete de Pollo al Horno
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Estofadas con Champiñones
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Filete de Pollo al Horno

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta PELADA (NO Melocotón, Melón)
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta PELADA (NO Melocotón, Melón)
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta PELADA (NO Melocotón, Melón)
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta PELADA (NO Melocotón, Melón)
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta PELADA (NO Melocotón, Melón)
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta PELADA (NO Melocotón, Melón)
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28

FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta PELADA (NO Melocotón, Melón)
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta PELADA (NO Melocotón, Melón)
Pan

29

FESTIVO

Lunes

11 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina SIN GUI SANTES
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Fresca Asada

Calabacín
Yogur Natural
Pan

26 Crema de Zanahoria
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Sopa de Arroz
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Crema de Calabaza
Abadejo al Horno

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Arroz con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Crema de Calabacín
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Filete de Pollo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Filete de Pollo al Horno

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz con Verduras
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Tortilla Francesa
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Filete de Pollo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Filete de Pollo al Horno

Patatas Asadas
Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz con Verduras
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Tortilla Francesa
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Frutos Secos, LTP (Fruta Pelada) - - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada PELADA

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada PELADA

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada PELADA

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada PELADA

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada PELADA

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada PELADA

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel

28 
FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada PELADA

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada PELADA

29 
FESTIVO

mediterránea

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada (NO Kiwi)

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada (NO Kiwi)

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada (NO Kiwi)

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Kiwi)

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada (NO Kiwi)

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Kiwi)

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada (NO Kiwi)

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Kiwi)

29



FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Frutos Secos, LTP (Futa Pelada), No mango - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada PELADA

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada PELADA

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada PELADA

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada PELADA

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada PELADA

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada PELADA

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada PELADA

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada PELADA

29



FESTIVO

mediterránea

Lunes

11 Lentejas a la Castellana (150g Lentejas Hervidas, 32,5g Patata Hervida) 3R de HdC
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

18 Menestra de Verduras (150 G) 1R HC
Tortilla de Patata (Tortilla 150g) 2 R de HC
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

Martes

12 Patatas Estofadas con Champiñones (227,5g Patata Hervida) 3,5R de HdC
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (20g) 1R de HC

19 Sopa de Cocido (55g Garbanzo Hervido, 45g Pasta Hervida) 2R de HC
Magro con Tomate
Guisantes Salteados (100g) 1R HC
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (30g) 1,5 R de HC

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (20g) 1R de HC

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas (Alubias 110g + 65 Patata Hervida) 3R de HC
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

20 Garbanzos Encebollados (110g Garbanzo Hervido, 65 Patata Hervida) 3R de HdC
Abadejo al Horno
Calabacín
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

Jueves

14 Arroz a Banda (133g Arroz Hervido) 3,5R de HdC
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (20g) 1R de HC

21 Ternera en su Jugo (patata 65g) 1R de HC

Actimel 1R de HdC
Pan (20g) 1R de HC

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza (200g Calabaza, 130g Patata Cocida) 3R de HdC
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan (20g) 1R de HC

29



FESTIVO

mediterránea

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ.

1 RACIÓN DE HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (100g), Naranja (100g), Mandarina (100g), Sandía (200g) Melón (200g).

El peso en gramos hace referencia al alimento YA COCINADO. En los platos que lleven caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego

Lunes

11 Crema de Zanahoria (Zanahoria 100g + 130g Patata Hervida) 2,5R de HC
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

18 Menestra de Verduras (150 G) 1R HC

Tortilla de Patata (Tortilla 125g) 1,5R de HC
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

25 Crema de Zanahoria (Zanahoria 140g + 33 Patata Hervida) 1,5 R de HC
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas (65g de Patata Hervida) 1R de HdC
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

Martes

12 Patatas Estofadas con Champiñones 195g
Patata Hervida 3R de HC
Merluza al Horno
Pimientos Asados
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

19 Sopa de Cocido SIN GLUTEN/HUEVO (55g Garbanzo Hervido, 50g fideos de arroz) 2R de HC
Magro con Tomate

Guisantes Salteados (100g) 1R HC
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

26 Potaje de Alubias Blancas (110g Alubia Hervida, 65g Patata Hervida) 3R de HdC
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados

Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas (Alubias 110g + 32,5 Patata Hervida) 2,5R de HC
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

20 Garbanzos Encebollados (110g Garbanzo Hervido, 32,5 Patata Hervida) 2,5R de HdC
Abadejo al Horno

Fruta de Temporada 1R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

27 Patatas a lo Pobre (162,5g Patata Hervida) 2,5R de HdC
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria

Fruta de Temporada 1R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

Jueves

14 Arroz a Banda (114g Arroz Hervido) 3R de HdC
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

21 Macarrones al Ajillo SIN GLUTEN/HUEVO (112,5g Macarrones Hervidos) 1,5R de HdC
Ternera en su Jugo (patata 65g) 1R de HC

Actimel 1R de HdC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza (100g Calabaza, 130g Patata Cocida) 2,5R de HC
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

22 Crema de Calabacín (162,5g Patata Hervida) 2,5R de HC
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 1R de HC
Pan Sin Gluten (20g) 1R de HC

29



FESTIVO

mediterránea

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ.

1 RACIÓN DE HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (100g), Naranja (100g), Mandarina (100g), Sandía (200g) Melón (200g).

El peso en gramos hace referencia al alimento YA COCINADO. En los platos que lleven caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego

Lunes

11 Lentejas con Arroz (150g Lentejas, 19g Arroz, 32,5g Patata) 4R de HC
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 2 R de HC
Pan (40g) 2 R de HC

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada 2 R de HC
Pan (40g) 2 R de HC

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada 2 R de HC
Pan (40g) 2 R de HC

Martes

12 Patatas Estofadas con Champiñones (227,5g Patata Hervida) 3,5R de HdC
Merluza al Horno
Arroz Pilaf (80g Arroz) 2R de HC
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (40g) 2 R de HC

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (40g) 2 R de HC

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (40g) 2 R de HC

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas (Alubias 137,5g + 97,5g Patata Hervida) 4R de HdC
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 2 R de HC
Pan (40g) 2 R de HC

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada 2 R de HC
Pan (40g) 2 R de HC

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 2 R de HC
Pan (40g) 2 R de HC

Jueves

14 Arroz a Banda (190g Arroz Hervido) 5R de HdC
Contramuslos de Pollo Asado
Ensalada de Lechuga
Yogur Natural Desnatado (0,5 R de HC)
Pan (50g) 2,5 R de HC

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan (40g) 2 R de HC

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza (200g Calabaza, 130g Patata Cocida) 3R de HdC
Bacaladitos al Horno
Arroz Pilaf (38g Arroz) 1R de HC
Fruta de Temporada 2 R de HC
Pan (40g) 2 R de HC

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada 2 R de HC
Pan (40g) 2 R de HC

29



FESTIVO

mediterránea

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ.

1 RACIÓN DE HC FRUTA: Plátano (50g), Pera (100g), Naranja (100g), Mandarina (100g), Sandía (200g) Melón (200g).

El peso en gramos hace referencia al alimento YA COCINADO. En los platos que lleven caldo hay que pesar el alimento SIN CALDO y añadirlo luego

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Frutos Secos, Tomate, Verduras Crudas, Algunas Frutas - - Cocina

Lunes

11

Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas
Fruta Pelada y sin Hueso

18

Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Zanahorias Salteadas
Fruta Pelada y sin Hueso

25

Crema de Zanahoria
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta Pelada y sin Hueso

Martes

12

Patatas Riojanas SIN TOMATE
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural

19

Sopa de Cocido
Cinta de Lomo Fresca Asada

Guisantes Salteados
Yogur Natural

26

Potaje de Alubias Blancas SIN TOMATE
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural

Miércoles

13

Alubias Blancas Estofadas SIN TOMATE
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Fruta Pelada y sin Hueso

20

Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún SIN TOMATE

Fruta Pelada y sin Hueso

27

Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas
Fruta Pelada y sin Hueso

Jueves

14

Arroz a Banda SIN TOMATE
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural

21

Coditos al Ajillo
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15

Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Arroz Pilaf
Fruta Pelada y sin Hueso

22

Lentejas con Arroz SIN TOMATE
Merluza al Ajo y Perejil

Champiñones Salteados
Fruta Pelada y sin Hueso

29



FESTIVO

mediterránea

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ. PUEDE TOMAR PERA, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, MELÓN Y FRESAS. NO TOMATE NI VERDURAS CRUDAS.

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Frutos Secos, Sésamo, LTP (sin Kiwi, Fruta Pelada) - - Cocina Central

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta PELADA. NO kiwi

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta PELADA. NO kiwi

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta PELADA. NO kiwi

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta PELADA. NO kiwi

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta PELADA. NO kiwi

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta PELADA. NO kiwi

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta PELADA. NO kiwi

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta PELADA. NO kiwi

29



FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Frutos Secos, Prunáceas y Fruta Pelada - - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada PELADA

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada PELADA

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada PELADA

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada PELADA

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada PELADA

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada PELADA

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada PELADA

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada PELADA

29



FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Judía Verde, Gallo, Lenguado, Platija, Cardo, Melón, Kiwi y Melocotón - -

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

mediterránea

Lunes

11 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

19 Sopa de Cocido S/GLUTEN NI HUEVO
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan Sin Gluten

21 Macarrones con Tomate SIN
GLUTEN/HUEVO
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel
Pan Sin Gluten

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

22 Crema de Calabacín
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan Sin Gluten

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido S/GLUTEN NI HUEVO
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Macarrones con Tomate SIN
GLUTEN/HUEVO
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Huevo, ni Frutos Secos - - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada

18 Menestra de Verduras
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural

19 Sopa de Cocido S/GLUTEN NI HUEVO
Magro con Tomate
Guisantes Salteados
Yogur Natural

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún
Fruta de Temporada

27 Patatas a lo Pobre
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural

21 Macarrones con Tomate SIN
GLUTEN/HUEVO
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras
Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada

29



FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Huevo (Sí trazas), sin PLV (Sí trazas) - - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Fruta de Temporada
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Fruta de Temporada
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

mediterránea

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Filete de Pollo al Horno

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido S/GLUTEN NI HUEVO
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Filete de Pollo al Horno
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Macarrones con Tomate SIN
GLUTEN/HUEVO
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Yogur Natural
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Legumbre, Sin Pescado - - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina SIN GUI SANTES
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Fresca Asada

Calabacín
Yogur Natural
Pan

26 Crema de Zanahoria
Filete de Pollo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Sopa de Arroz
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Crema de Calabaza
Filete de Pollo al Horno

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz con Verduras
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Arroz con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Tortilla Francesa
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Crema de Calabacín
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

mediterránea

Lunes

11 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Crema de Calabacín
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta NO Cítrica ni Manzana
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta NO Cítrica ni Manzana
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta NO Cítrica ni Manzana
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta NO Cítrica ni Manzana
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta NO Cítrica ni Manzana
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta NO Cítrica ni Manzana
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28

FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta NO Cítrica ni Manzana
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta NO Cítrica ni Manzana
Pan

29

FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Pescado, Sin Legumbre (SÍ ALUBIAS), Sin FS, Sin Melón - - Cocina

Lunes

11 Crema de Zanahoria
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada NO Melón

18 Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada NO Melón

25 Arroz Campesina SIN GUI SANTES
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada NO Melón

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Yogur Natural

19 Sopa de Arroz
Cinta de Lomo Fresca Asada

Calabacín
Yogur Natural

26 Potaje de Alubias Blancas
Filete de Pollo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada NO Melón

20 Crema de Calabaza
Filete de Pollo al Horno

Fruta de Temporada NO Melón

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada NO Melón

Jueves

14 Arroz con Verduras
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural

21 Arroz con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel

28

FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Tortilla Francesa
Fritada Riojana
Fruta de Temporada NO Melón

22 Crema de Calabacín
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada NO Melón

29

FESTIVO

mediterránea

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Fruta de Temporada
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Fruta de Temporada
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Fruta de Temporada
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Fruta de Temporada
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Fruta de Temporada
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Yogur Natural (Sin Azúcar)
Pan

29



FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

Triturado SIN SAL - Niños hasta 5 años - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Triturado de Verduras y Pavo SIN SAL
Fruta Triturada

Martes

12 Triturado de Verduras y Pescado Blanco SIN SAL
Yogur Natural

Miércoles

13 Triturado de Verduras y Cerdo SIN SAL
Fruta Triturada

Jueves

14 Triturado de Verduras y Pollo SIN SAL
Yogur Natural

Viernes

15 Triturado de Verduras y Pescado Blanco SIN SAL
Fruta Triturada

18 Triturado de Verduras y Pollo SIN SAL
Fruta Triturada

19 Triturado de Verduras y Cerdo SIN SAL
Yogur Natural

20 Triturado de Verduras y Pescado Blanco SIN SAL
Fruta Triturada

21 Triturado de Verduras y Ternera SIN SAL
Actimel

22 Triturado de Verduras y Pescado Blanco SIN SAL
Fruta Triturada

25 Triturado de Verduras y Cerdo SIN SAL
Fruta Triturada

26 Triturado de Verduras y Pescado Blanco SIN SAL
Yogur Natural

27 Triturado de Verduras y Ternera SIN SAL
Fruta Triturada

28

FESTIVO

29

FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

Triturada (con yogur) - - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Triturado de Verduras y Pavo
Yogur Natural

18 Triturado de Verduras y Pollo
Yogur Natural

25 Triturado de Verduras y Cerdo
Yogur Natural

Martes

12 Triturado de Verduras y Pescado Blanco
Yogur Natural

19 Triturado de Verduras y Cerdo
Yogur Natural

26 Triturado de Verduras y Pescado Blanco
Yogur Natural

Miércoles

13 Triturado de Verduras y Cerdo
Yogur Natural

20 Triturado de Verduras y Pescado Blanco
Yogur Natural

27 Triturado de Verduras y Ternera
Yogur Natural

Jueves

14 Triturado de Verduras y Pollo
Yogur Natural

21 Triturado de Verduras y Ternera
Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Triturado de Verduras y Pescado Blanco
Yogur Natural

22 Triturado de Verduras y Pescado Blanco
Yogur Natural

29



FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

Triturado - - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Triturado de Verduras y Pavo
Fruta Triturada

18 Triturado de Verduras y Pollo
Fruta Triturada

25 Triturado de Verduras y Cerdo
Fruta Triturada

Martes

12 Triturado de Verduras y Pescado Blanco
Yogur Natural

19 Triturado de Verduras y Cerdo
Yogur Natural

26 Triturado de Verduras y Pescado Blanco
Yogur Natural

Miércoles

13 Triturado de Verduras y Cerdo
Fruta Triturada

20 Triturado de Verduras y Pescado Blanco
Fruta Triturada

27 Triturado de Verduras y Ternera
Fruta Triturada

Jueves

14 Triturado de Verduras y Pollo
Yogur Natural

21 Triturado de Verduras y Ternera
Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Triturado de Verduras y Pescado Blanco
Fruta Triturada

22 Triturado de Verduras y Pescado Blanco
Fruta Triturada

29



FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

T.E.A. (Puré naranja+Pasta+Arroz) - - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Crema de Zanahoria
Fruta Triturada

18 Crema de Zanahoria
Fruta Triturada

25 Crema de Zanahoria
Fruta Triturada

Martes

12 Pasta (corta) con Tomate
Yogur Natural

19 Pasta (corta) con Tomate
Yogur Natural

26 Pasta (corta) con Tomate
Yogur Natural

Miércoles

13 Crema de Calabaza
Fruta Triturada

20 Crema de Calabaza
Fruta Triturada

27 Crema de Calabaza
Fruta Triturada

Jueves

14 Arroz con Tomate
Yogur Natural

21 Arroz con Tomate
Actimel

28



FESTIVO

Viernes

15 Pasta (corta) con Tomate
Fruta Triturada

22 Pasta (corta) con Tomate
Fruta Triturada

29



FESTIVO

mediterránea

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta: NO Melocotón, Melón ni Piña
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta: NO Melocotón, Melón ni Piña
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta: NO Melocotón, Melón ni Piña
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta: NO Melocotón, Melón ni Piña
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta: NO Melocotón, Melón ni Piña
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta: NO Melocotón, Melón ni Piña
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta: NO Melocotón, Melón ni Piña
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta: NO Melocotón, Melón ni Piña
Pan

29



FESTIVO

MENÚ DE MARZO 2024

Sin Pescado, Cefalópodos y LTP (fruta s/piel), Prunáceas, NO lechuga - -

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas
Fruta PELADA.NO Prunáceas
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Zanahorias Salteadas
Fruta PELADA.NO Prunáceas
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta PELADA.NO Prunáceas
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Pollo al Horno
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Filete de Pollo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones

Fruta PELADA.NO Prunáceas
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Filete de Pollo al Horno

Calabacín
Fruta PELADA.NO Prunáceas
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas
Fruta PELADA.NO Prunáceas
Pan

Jueves

14 Arroz con Verduras
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de
Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Tortilla Francesa
Fritada Riojana
Fruta PELADA.NO Prunáceas
Pan

22 Lentejas con Arroz
Tortilla Francesa

Champiñones Salteados
Fruta PELADA.NO Prunáceas
Pan

29



FESTIVO

mediterránea

MENÚ DE MARZO 2024

Baja en grasas, sin soja ni pollo - - Cocina Central Logroño

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

18 Menestra de Verduras (caldo vegetal)
Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada
Pan

25 Arroz Campesina
Cinta de Lomo Fresca Asada
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural Desnatado
Pan

19 Sopa de Arroz (Caldo Vegetal)
Cinta de Lomo Fresca Asada

Guisantes Salteados
Yogur Natural Desnatado
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural Desnatado
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Cinta de Lomo Fresca Asada
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Abadejo al Horno

Patatas Asadas
Fruta de Temporada
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Tortilla Francesa
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural Desnatado
Pan

21 Arroz con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28



FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada
Pan

29



FESTIVO

mediterránea

Lunes

11 Lentejas a la Castellana
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada (NO Melocotón)
Pan

18 Menestra de Verduras
Tortilla de Patata

Ensalada de Lechuga y Maíz
Fruta de Temporada (NO Melocotón)
Pan

25 Arroz Campesina
Lomo de Sajonia a la Gallega
Patatas Cocidas
Fruta de Temporada (NO Melocotón)
Pan

Martes

12 Patatas Riojanas
Filete de Merluza a la Bilbaína
Pimientos Asados
Yogur Natural
Pan

19 Sopa de Cocido
Magro con Tomate

Guisantes Salteados
Yogur Natural
Pan

26 Potaje de Alubias Blancas
Abadejo al Horno
Champiñones Salteados
Yogur Natural
Pan

Miércoles

13 Alubias Blancas Estofadas
Lomo Asado en Salsa de Champiñones
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Melocotón)
Pan

20 Garbanzos Encebollados
Marmitako de Atún

Fruta de Temporada (NO Melocotón)
Pan

27 Patatas a lo Pobre
Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Melocotón)
Pan

Jueves

14 Arroz a Banda
Contramuslos de Pollo Asado
Cebolla Caramelizada
Yogur Natural
Pan

21 Coditos con Tomate
Ragout de Ternera en Estofado de Verduras

Actimel
Pan

28

FESTIVO

Viernes

15 Crema de Calabaza
Bacaladitos al Horno
Fritada Riojana
Fruta de Temporada (NO Melocotón)
Pan

22 Lentejas con Arroz
Merluza al Ajo y Perejil

Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Fruta de Temporada (NO Melocotón)
Pan

29

FESTIVO