

MARZO

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
plato principal	3 crema de calabaza arepas con queso	4 pavo en salsa de champiñones arroz con vegetales brocoli al vapor	5 fideua	6 quiche de vegetales salchichas	7 carne picada caraotas negras arroz
	fruta de temporada cereales con leche	fruta de temporada fruta	fruta de temporada yogurt	fruta de temporada pasitos, queso y palitos	fruta de temporada pan con mantequilla de mani
plato principal	10 minestrone pan integral	11 pollo al limón coliflor gratinada cous cous con zanahoria	12 arroz a la marinera	13 quinoa con vegetales	14 monguetas butifarra arroz
	fruta de temporada tortitas de platanos y avena	fruta de temporada fruta	fruta de temporada yogurt	fruta de temporada cereales con leche	fruta de temporada pan con mantequilla de mani
plato principal	17 tortilla de patatas pan integral ensalada mixta	18 arroz con pollo y vegetales	19 merluza empanizada puré de patatas zanahoria hervida	20 lasaña	21 potaje de alubias blancas arroz
	fruta de temporada pan con queso y pavo	fruta de temporada fruta	fruta de temporada yogurt	fruta de temporada palitos con hummus	fruta de temporada pan con mantequilla de mani
plato principal	24 hamburguesas vegetales arroz	25 lomo de cerdo en salsa de vegetales polenta	26 pescado en salsa verde champiñones al ajillo arroz con vegetales	27 pasta con salsa de tomate y albónigas de ternera	28 garbanzos arroz
	fruta de temporada chips de maiz horneados con guacamole	fruta de temporada fruta	fruta de temporada yogurt	fruta de temporada cereales con leche	fruta de temporada pan con mantequilla de mani