



**Menú BASAL SIN LACTOSA para Centro Educativo ALTAIR  
Rotatorio Invierno  
Marzo de 2025**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b><u>Guiso de Garbanzos con Calabaza</u></b></p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS </p>	<p><b><u>Aroz a la Campesina</u></b> (guisante, zanahorias, pimiento rojo, caldo de verduras y salsa de tomate frito de elaboración casera)</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b><u>Guiso de Patatas con Guisantes y Zanahorias en amarillo (cúrcuma)</u></b></p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b><u>Lentejas Estofadas con Verduras</u></b> (patatas, zanahorias y calabaza)</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS </p>	<p><b><u>Crema de Hortalizas de Invierno</u></b> Calabaza, calabacín, patatas, cebolla, caldo de verduras.</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS </p>
<p><b><u>Tortilla Francesa (Huevo Talla L)</u></b> Ensalada de Lechugas con zanahoria rallada de guarnición</p> 	<p><b><u>Daditos de Merluza</u></b> (Merluccius Merluccius) en salsa al ajillo suave Daditos de Calabacín rehogados</p> 	<p>Filetes de <b><u>Cinta de Lomo de Cerdo Adobada</u></b> a la plancha Daditos de Tomate Natural de guarnición.</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS </p>	<p>Daditos de <b><u>Bacalao</u></b> (Gadus Morhua) salteados con salsa de tomate frito de elaboración casera Floretes de brócoli al vapor de guarnición</p> 	<p><b><u>Albóndigas Mixtas de Pollo- Vacuno</u></b> sin alérgenos con salsa casera (caldo de pollo, cebolla, puerro, ajo, perejil, especias) Patatas Fritas en Aceite Alto Oleico de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS </p>
Pan Blanco 50 gramos 	Pan Blanco 50 gramos 	Pan Blanco 50 gramos 	Pan Blanco 50 gramos 	Pan Blanco 50 gramos 
Fruta de Invierno	Fruta de Invierno	Fruta de Invierno	Fruta de Invierno	Fruta de Invierno
Lunes 03 de Marzo de 2025	Martes 04 de Marzo de 2025	Miércoles 05 de Marzo de 2025	Jueves 06 de Marzo de 2025	Viernes 07 de Marzo de 2025

<p>Potaje de <b><u>Judías Michigan</u></b> con patatas y fondo de verduras</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS </p>	<p><b><u>Tiburones de pasta salteados con pisto de verduras</u></b> y salsa de tomate frito de elaboración casera</p> 	<p><b><u>Guiso de Arroz Caldoso con Pollo y Verduras</u></b> (Daditos de calabacín, zanahorias y guisantes)</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b><u>Lentejas Estofadas</u></b> con Patatas</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS </p>	<p><b><u>Patatas Panaderas</u></b> de la Abuela revueltas con huevo.</p> 
<p><b><u>Churrasco de Pollo</u></b> horneado al limón Ensalada de Lechugas con zanahoria rallada de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS </p>	<p><b><u>Torilla de Calabacín</u></b> Daditos de Tomate Natural de guarnición</p> 	<p><b><u>Palitos de Merluza</u></b> fritos en aceite de girasol alto oleico Zanahorias baby al vapor de guarnición</p> 	<p>Filetes de <b><u>Cinta de Lomo de Cerdo Adobada</u></b> a la plancha Judías verdes rehogadas de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS </p>	<p><b><u>Jamoncitos de Pollo guisados</u></b> con salsa casera de verduras (caldo de pollo, cebolla, puerro, ajo, perejil, especias) Ensalada Mixta de Lechugas con tomate y zanahoria rallada de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>
Pan Blanco 50 gramos 	Pan Blanco 50 gramos 	Pan Blanco 50 gramos 	Pan Blanco 50 gramos 	Pan Blanco 50 gramos 
Fruta de Invierno	Fruta de Invierno	Fruta de Invierno	Fruta de Invierno	Fruta de Invierno
Lunes 10 de Marzo de 2025	Martes 11 de Marzo de 2025	Miércoles 12 de Marzo de 2025	Jueves 13 de Marzo de 2025	Viernes 14 de Marzo de 2025



MENÚ FABRICADO POR:	MENÚ DISEÑADO POR:	MENÚ VALIDADO POR:
	<p>Elena Carrasco Cabanillas Grado en Nutrición Humana y Dietética asociada a CODINAN Colegiada N° AND-01220</p> 	<p>Carmen Gómez Llinares Ing.Téc. Agrícola Esp. Calidad, P. Alimentos y Nutrición</p> 
NRS: 26.015661/SE	Marzo Año 2025	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>Guiso de Arroz caldoso con Verduras</b> (brócoli, guisantes, calabacín y zanahorias) y fondo elaborado a base de tomate, pimiento, cebolla, puerro.</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p>Sopa de Puchero de <b>Garbanzos</b> (fideos, garbanzos, patatas, zanahoria y huevo duro)</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Lentejas Estofadas con verduras</b> (patatas, zanahorias y calabaza)</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Coditos en Salsa</b> (salsa de tomate frito de elaboración casera)</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Crema de Calabacín</b>, patatas, cebolla, caldo de verduras, Aceite de Oliva Virgen.</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>
<p>Daditos de <b>Merluza</b> (Merluccius Merluccius) salteados con salsa de verduras de elaboración casera Daditos de Calabaza horneadas al ajillo de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Hamburguesa Mixta Vacuno-Pollo</b> elaborada casera sin alérgenos en salsa Ensalada de Lechugas con zanahoria rallada de guarnición.</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p>Daditos de <b>Bacalao</b> (Gadus Morhua) salteados con salsa amarilla Daditos de Calabacín rehogados de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Tortilla Francesa (Huevo Talla L)</b> Daditos de Tomate Natural de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Filete de Pechuga de Pollo Empanado</b> Patatas Fritas en Aceite Alto Oleico de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>
Pan Blanco 50 gramos	Pan Blanco 50 gramos	Pan Blanco 50 gramos	Pan Blanco 50 gramos	Pan Blanco 50 gramos
Fruta de Invierno	Fruta de Invierno	Fruta de Invierno	Fruta de Invierno	Fruta de Invierno
Lunes 17 de Marzo de 2025	Martes 18 de Marzo de 2025	Miércoles 19 de Marzo de 2025	Jueves 20 Marzo de 2025	Viernes 21 de Marzo de 2025

<p><b>Estofado de Judías Michigan</b> con Patatas, Puerros y Zanahorias</p> <p>NO CONTIENE ALERGENOS</p>	<p><b>Guiso de Arroz con Pollo</b> y salsa suave de tomate frito de elaboración casera</p> <p>NO CONTIENE ALERGENOS</p>	<p><b>Sopa de Verduras con Fideos</b></p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Lentejas Estofadas con Verduras</b> (patatas, zanahorias y calabaza)</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Tiburones de pasta salteados con pisto de verduras</b> y salsa de tomate frito de elaboración casera</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>
<p><b>Tortilla Casera de Calabacín y Patatas</b> Ensalada de lechuga iceberg cortada en juliana de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Empanadillas de Atún</b> Horneadas Tomate natural aliñado con AOVE y perejil de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Jamoncitos de Pollo</b> en Salsa de verduras Guisantes al ajillo de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p>Filetes de <b>Cinta de Lomo de Cerdo Adobada</b> a la plancha Floretes de brócoli al vapor de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>	<p><b>Albóndigas de Merluza</b> sin alérgenos en salsa casera Patatas al Vapor de guarnición</p> <p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>
Pan Blanco 50 gramos	Pan Blanco 50 gramos	Pan Blanco 50 gramos	Pan Blanco 50 gramos	Pan Blanco 50 gramos
Fruta de Primavera	Fruta de Primavera	Fruta de Primavera	Fruta de Primavera	Fruta de Primavera
Lunes 24 de Marzo de 2025	Martes 25 de Marzo de 2025	Miércoles 26 de Marzo de 2025	Jueves 27 de marzo de 2025	Viernes 28 de Marzo de 2025

