

# Menú de marzo, 2026

<p><b>Lunes</b> 02</p>	<p>Selección de quesos, embutidos: gouda, cheddar, chorizo, jamón serrano, pavo y picos de pan (GL)</p>	<p>Espaguetis con mantequilla servidos con carne picada y salsa boloñesa con zanahorias y cebollas (GCL)</p> <p>Spaghetti boloñesa de soja con apio, zanahoria y cebolla (GSCE)</p>	<p>Guisantes</p> <p>*Buffet de ensaladas: hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas, garbanzos y feta (L)</p>	<p>Yogur con coulis de fruta (L)</p> <p>Macedonia de frutas</p>
<p><b>Martes</b> 03</p>	<p>Sopa de calabacín, cebolla, ajo y romero</p>	<p>Rosada frita o empanada, marinada con ajo y perejil (FG)</p> <p>Seitán frito, marinado con ajo y perejil (s)</p>	<p>Patatas baby asadas</p> <p>Judías verdes</p> <p>Alioli con limón (L)</p> <p>*Buffet de ensaladas</p>	<p>Macedonia de frutas</p>
<p><b>iMenú inspirado en la Semana del libro!</b> <b>Miércoles</b> 04</p>	<p>1001 NOCHES Papadam de verduras con salsa raita de mango y cilantro (CG)</p>	<p>ALADDIN Curry de pavo ligeramente especiado, estilo `Korma` con yogur, jengibre y ajo (L)</p> <p>Curry de verduras y alubias ligeramente especiadadas al estilo Korma con tofu, soja, yogur, jengibre y ajo, inspirado en las especias de Agrabah</p>	<p>EL LIBRO DE LA SELVA Arroz Basmati (El favorito de Mowgli)</p> <p>MULÁN Zanahorias al vapor con sésamo (inspiración oriental)</p> <p>*Buffet de ensaladas</p>	<p>SIMBAD EL MARINO Barrita de cereales casera (G)</p> <p>Macedonia de frutas</p>
<p><b>Jueves</b> 05</p>	<p>Quesadillas de queso (GL)</p>	<p>Contramuslo de pollo asado con salsa pomodoro aparte (LC)</p> <p>Calabacines rellenos de seitán y ratatouille (SC)</p>	<p>Cuscús con pasas Puerros salteados</p> <p>*Buffet de ensaladas</p>	<p>Selección de gelatina</p> <p>Macedonia de frutas</p>
<p><b>Viernes</b> 06</p>	<p>Sopa de tomate y pimientos asadas</p>	<p>Hamburguesa casera de pescado empanado con lechuga, tomate y salsa tártara en pan de hamburguesas (GM)</p> <p>Hamburguesas caseras vegetarianas con salsa Sana en pan de hamburguesa (GSMC)</p>	<p>Patatas gajo al ajo Mazorca de maíz</p> <p>*Buffet de ensaladas</p>	<p>Algo dulce</p> <p>Macedonia de frutas</p>

Alérgenos: L: Lactosa F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfito E: Huevos  
P: Cacahuets M: Mostaza ◆: Crustáceos N: Frutos secos ■: Altramuces □: Moluscos

§: Sésamo

# Menú de marzo, 2026

Lunes 09	Sopa de garbanzos y batata al curry	Pavo a la parrilla con cuscús, ajo, limón, perejil y alioli Berenjenas rellenas de legumbres, cuscús y verduras (L)	Verduras mixtas *Buffet de ensaladas: hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos	Yogur con coulis de fruta (L) Macedonia de frutas
Martes 10	Ensalada tailandesa de pepino y palitos de cangrejo con aderezo de cilantro y lima	Curry amarillo tailandés de gambas con bambú y castañas de agua Curry amarillo tailandés de tofu y verduras	Brócoli al vapor Limón y alioli *Buffet de ensaladas	Macedonia de frutas
Miércoles 11	Sopa de tomate y albahaca	Salmón con salsa cremosa de eneldo (FL) Seitán con salsa cremosa de eneldo (FL)	Patatas baby al vapor Judías verdes y garrañones al vapor (L) *Buffet de ensaladas	Barrita de cereales casera (G) Macedonia de frutas
Jueves 12	Melón fresco y jamón	Lasaña de ternera gratinada al estilo Toscano con huevos, tomates, cebollas, albahaca y orégano (LGE) Lasaña de verduras gratinada al estilo Toscano (LGES)	Guisantes *Buffet de ensaladas	Selección de gelatina Macedonia de frutas
Viernes 13	Sopa de verduras y lentejas (G)	Pizza casera, selección del chef (GL)	Verduras crudas mixtas Selección de salsas (aguacate, crema agria y chile dulce) (L) *Buffet de ensaladas	Algo dulce Macedonia de frutas

# Menú de marzo, 2026

<p><b>Lunes</b> 16</p>	<p>Sopa de patata y puerro</p>	<p>Fajitas de pavo al estilo Mexicano y pimientos cajún, alubias negras y arroz. Servido con guarnición de salsa, queso rallado y una refrescante crema agria (LECG)</p> <p>Fajitas de Halloumi estilo Mexicano y pimientos cajún, alubias negras y arroz. Servido con guarnición de salsa, queso rallado y una refrescante crema agria (LECG)</p>	<p>Brócoli al vapor</p> <p>*Buffet de ensaladas: hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos</p>	<p>Yogur con coulis de fruta (L)</p> <p>Macedonia de frutas</p>
<p><b>Martes</b> 17</p>	<p>Tomate, mozzarella y albahaca</p>	<p>Paella de carne y pescado con muslos de pollo &amp; chorizo, merluza, rosada, cebollas, pimientos y judías verdes (EG ♦)</p> <p>Paella vegetariana (EG♦)</p>	<p>Judías verdes Alioli y limón fresco</p> <p>*Buffet de ensaladas</p>	<p>Macedonia de frutas</p>
<p><b>Miércoles</b> 18</p>	<p>Croquetas de queso de cabra</p>	<p><b>Día sin carne</b></p> <p>Pasta cajún con calabaza moscada asada y halloumi (G)</p>	<p>Guisantes</p> <p>*Buffet de ensaladas</p>	<p>Barrita de cereales casera (G)</p> <p>Macedonia de frutas</p>
<p><b>Jueves</b> 19</p>	<p>Sopa de lentejas con zanahorias y cebolla</p>	<p>Rosada frita o empanada, marinada con ajo y perejil, con alioli de limón (FG)</p> <p>Pimientos rellenos con tomate, garbanzos y lentejas (C)</p>	<p>Arroz y coliflor asada</p> <p>*Buffet de ensaladas</p>	<p>Selección de gelatina</p> <p>Macedonia de frutas</p>
<p><b>Viernes</b> 20</p>	<p>Rollitos de primavera con salsa de chili dulce (CG)</p>	<p>Salteado de pollo teriyaki con fideos, cebolla, col, zanahorias y cebolleta (EGC)</p> <p>Salteado de verduras con fideos, col, cebolla, zanahorias y cebolleta (ECSG)</p>	<p>Zanahoria triturada con sésamo (S)</p> <p>*Buffet de ensaladas</p>	<p>Algo dulce</p> <p>Macedonia de frutas</p>

**Alérgenos:** L: Lactosa  
P: Cacahuets M: Mostaza

F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfito E: Huevos  
♦: Crustáceos N: Frutos secos ■: Altramuces □: Moluscos

§: Sésamo

# Menú de marzo, 2026

Lunes 23	Sopa cremosa de batata y coco ligeramente especiada	Pasta de atún al horno con verduras, salsa de tomate y parmesano fresco rallado (FLGE) Pasta vegetariana al horno con tofu verduras, salsa de tomate y parmesano fresco rallado (LGES)	Brócoli al vapor *Buffet de ensaladas: hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos	Yogur con coulis de fruta (L) Macedonia de frutas
Martes 24	Nachos y zanahorias con guacamole casero y nata agria	Chili con carne de ternera con alubias rojas, zanahoria, apio, pimientos rojos (C) Chili de soja con apio, pimientos rojos y alubias rojas (SC)	Arroz al vapor Maíz al vapor Queso rallado (L)  *Buffet de ensaladas	Macedonia de frutas
Miércoles 25	Sopa de zanahoria y cilantro ligeramente especiada	Tajine marroquí de pavo con aceitunas, limón, especias Marroquíes y miel Tajine marroquí de soja y tofu	Cuscús y guisantes *Buffet de ensaladas	Barrita de cereales casera (G) Macedonia de frutas
Jueves 26	Frittata de huevos camperos con espinacas y queso mozzarella (EL)	Pechugas de pollo glaseadas con miel, limón y BBQ asados al horno (★) Brochetas de halloumi y calabaza glaseadas con limón y miel BBQ (L)	Verduras mediterráneas asadas, calabacines, berenjenas y cebollas *Buffet de ensaladas	Selección de gelatina o yogur Macedonia de frutas
Friday 27	Borscht - sopa Polaca	<b>Día de Polonia</b> Escalope de cerdo empanado con pepinos encurtidos y mayonesa de eneldo (GE) Halloumi empanado y tiras de tofu (G)	Arroz Judías verdes *Buffet de ensaladas	Algo dulce Macedonia de frutas

**Alérgenos:** L: Lactosa F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfito E: Huevos  
P: Cacahuets M: Mostaza ◆: Crustáceos N: Frutos secos ■: Altramucos □: Moluscos §: Sésamo



# Información nutricional



<b>L</b>	<b>M</b>	<b>M</b>	<b>J</b>	<b>V</b>
<b>02</b> Proteína: 28g Grasas: 19g Carbohidratos: 91g Calorías: 673	<b>03</b> Proteína: 31g Grasas: 29g Carbohidratos: 94g Calorías: 740	<b>04</b> Proteína: 32g Grasas: 30g Carbohidratos: 101g Calorías: 746	<b>05</b> Proteína: 37g Grasas: 17g Carbohidratos: 77g Calorías: 616	<b>06</b> Proteína: 29g Grasas: 23g Carbohidratos: 98g Calorías: 720
<b>09</b> Proteína: 30g Grasas: 18g Carbohidratos: 99g Calorías: 775	<b>10</b> Proteína: 29g Grasas: 29g Carbohidratos: 98g Calorías: 760	<b>11</b> Proteína: 35g Grasas: 14g Carbohidratos: 80g Calorías: 560	<b>12</b> Proteína: 30g Grasas: 18g Carbohidratos: 99g Calorías: 775	<b>13</b> Proteína: 29g Grasas: 29g Carbohidratos: 98g Calorías: 760
<b>16</b> Proteína: 32g Grasas: 12g Carbohidratos: 68g Calorías: 567	<b>17</b> Proteína: 31g Grasas: 21g Carbohidratos: 91g Calorías: 592	<b>18</b> Proteína: 35g Grasas: 14g Carbohidratos: 80g Calorías: 560	<b>19</b> Proteína: 26g Grasas: 18g Carbohidratos: 95g Calorías: 638	<b>20</b> Proteína: 24g Grasas: 16g Carbohidratos: 72g Calorías: 652
<b>23</b> Proteína: 38g Grasas: 9.7g Carbohidratos: 96g Calorías: 606	<b>24</b> Proteína: 28g Grasas: 19g Carbohidratos: 91g Calorías: 673	<b>25</b> Proteína: 28g Grasas: 19g Carbohidratos: 91g Calorías: 673	<b>26</b> Proteína: 34g Grasas: 28g Carbohidratos: 99g Calorías: 798	<b>27</b> Proteína: 26g Grasas: 25g Carbohidratos: 93g Calorías: 792

Disponible todos los días: pan ilimitado y ensalada del día del chef.

\*Cuando el menú contiene gluten o lactosa, SIEMPRE ofrecemos opciones SIN gluten o lactosa.