

MENÚ MARZO 2026
CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
						Brócoli con Patata
						Butifarra de Pollo 12
						Piperrada
						Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T
						Kcal:625 Lip:24 Prot:34 HC:61
2	3	4	5	6	7	8
Acelgas con Patatas y Refrito de Ajo	Pasta Rellena con Salsa de Queso y Pera 1-3-6T-7-10T	Judías Estofadas con Carne 6	Paella de Marisco 2-12-14	Crema de calabaza y coco 12	Brócoli, Patata y Zanahoria	Lentejas Estofadas Veganas 1T
Pollo al Chilindrón 12	Cazón con Tomate 2T-4-14T	Merluza a la Marinera 4-12-14	Estofado de Cerdo a la Jardinera 1-9	Pechuga de Pollo a la Napolitana	Ragout de Pavo Estofado con Setas 1-6	Salmon al Horno 4
Patata Panadera	Champiñones con Ajo y Perejil	Patata al Caliu 6T-9T	Piperrada	Patata Asada	Calabaza con Hierbas Provenzales	Salteado Campestre
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T
Kcal: 844 Lip: 27,41 Prot: 63,94 HC: 83	Kcal: 992 Lip: 34,81 Prot: 50,65 HC: 114,87	Kcal: 845 Lip: 28,59 Prot: 51,45 HC: 95,90	Kcal: 1.024 Lip: 26,66 Prot: 68,94 HC: 136,69	Kcal:709,84 Lip:22,80 Prot:49,86 HC:77,75	Kcal: 749 Lip: 22 Prot: 65 HC: 86	Kcal: 1021 Lip: 52 Prot: 63 HC: 76
9	10	11	12	13	14	15
Patatas Estofadas con Costilla 12	Espinacas con Patata a la Catalana 5T-8T-12T	Macarrones con Chorizo 1-3T-6T-6-10T	Fideua Mixta con Ali-Oli 1-2-3T-3-6T-6-10T-12-14	Lentejas de la Abuela 1T-6	Crema de Zanahoria 12	Fabada vegetal de judías blancas
Pollo a la Cazadora 12	Ternera a la Navarra 1-9	Tilapia a la Vizcaína 4	Salchichas con Tomate y Cebolla 6T-12	Caballa al Horno con picada de ajo y perejil 2T-4-14T	Albóndigas estofadas con sepia 6-12-14	Suprema de Salmón a la Naranja 4
Guisantes con Ajillo	Patata Parisina 6T-9T	Calabacín al Horno	Patata Gajo	Salteado de Verduras	Champiñones al Ajillo 12	Calabacín al horno
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T
Kcal: 933 Lip: 43,98 Prot: 57,80 HC: 78,37	Kcal: 893 Lip: 29,89 Prot: 60,79 HC: 95,72	Kcal: 1.030 Lip: 33,92 Prot: 76,72 HC: 101,38	Kcal: 1.154 Lip: 59,33 Prot: 63,37 HC: 110,21	Kcal:994,79 Lip:52,83 Prot:53,48 HC:78,01	Kcal:939 Lip:54 Prot:45 HC:70	Kcal:939 Lip: 44 Prot: 61 HC: 77

ALERGENOS:

1- Gluten; 2- Crustáceo; 3- Huevo; 4- Pescado; 5- Cacahuete;6- Soja; 7- Leche y derivados; 8- Frutos secos; 9- Apio; 10- Mostaza; 11- Sésamo; 12- Sulfitos;13- Altramuces; 14- Moluscos

MENÚ MARZO 2026
CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
16		17		18		19		20		21		22	
Arroz de Mar y Montaña 14		Coliflor con Patata Ajoarriero 12		Lentejas Caseras 1T-6		Paella de Marisco 2-12-14		Trinxat de la Cerdanya 6-7		Escudella Barrejada 1-3T-7-6-10T		Judía Verde con Patata y zanahoria	
Tortilla Francesa 3		Cazón con Tomate 2T-4-14T		Merluza Asada 4		Bacalao con Ajo y Perejil 4		Muslo de Pollo a L'Ast		Hamburguesa Mixta con Cebolla Confitada 6-12		Ragout de Pavo a la Catalana 5T-8-11T-12T	
Pisto de Verduras 9T		Judía Verde Fina		Patata Panadera		Salteado de Verduras		Patata Gajo		Brócoli al ajillo		Calabacín al Horno	
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	
Kcal:870 Lip: 33 Prot: 38,95 HC: 116		Kcal: 681 Lip: 29,48 Prot: 40,35 HC: 62,30		Kcal: 867 Lip: 32 Prot: 54 HC: 92		Kcal: 1.055 Lip: 30,28 Prot: 77,93 HC: 118		Kcal:1.044,73 Lip:48,49 Prot:89,67 HC:80,71		Kcal:1145 Lip:59 Prot:65 HC:83		Kcal:862 Lip:31 Prot:57 HC:90	
23		24		25		26		27		28		29	
Crema de Verduras de Temporada con Queso de Cabra 7-12		Tallarines con Salsa Carbonara 1-3T-6-6T-7-10T		Panaché de verduras 9T		Judías Estofadas con Costillas y Chorizo 6		Paella de Marisco 2-12-14		Garbanzos estofados 6		Acelgas con Patatas y Refrito de Ajo	
Estofado de Cerdo 9T		Roti de Pavo en Jugo con Dados de Calabaza y		Pollo al Chilindrón 12		Bacalao con Verduritas 4		Ternera a la Navarra 1-9		Tortilla Francesa 3		Muslo de Pollo Asado	
Pimientos al Ajillo		Salteado de Verduras		Patata Asada		Calabacín al Horno		Pimiento Rojo Asado		Patata Panadera		Pimiento Morron en Tiras	
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T	
Kcal: 797 Lip: 25,53 Prot: 64,98 HC: 89,55		Kcal: 1.369 Lip: 52,25 Prot: 63,84 HC: 159,35		Kcal: 771 Lip: 26,73 Prot: 60 HC: 73		Kcal: 808 Lip: 30,62 Prot: 65 HC:77		Kcal:1.069,46 Lip:33,59 Prot:66,69 HC:134,98		Kcal: 946 Lip: 52 Prot: 33 HC: 87		Kcal: 717 Lip: 27 Prot: 63 HC: 55	
30		31											
Arroz Salteado con Setas y Pollo 1-6-6T-7T-9T-10T		Judía Verde con Patata											
Butifarra 6T-12		Estofado de Pavo con Ciruelas 5T-8T-8-11T-12T											
Sanfaina 9T		Pimiento Verde Asado											
Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T		Postre y Pan 1-3T-6T-7T-8T-11T											
Kcal: 886 Lip: 39,43 Prot: 37,97 HC: 96,32		Kcal: 846 Lip: 31,18 Prot: 57,81 HC: 85,38											

ALERGENOS:

1- Gluten; 2- Crustáceo; 3- Huevo; 4- Pescado; 5- Cacahuete;6- Soja; 7- Leche y derivados; 8- Frutos secos; 9- Apio; 10- Mostaza; 11- Sésamo; 12- Sulfitos;13- Altramuces; 14- Moluscos