

MENÚ DIETA 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	Judía Verde con Patata	Judías Estofadas con Carne 6	Panaché de verduras 9T	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: 605 Lip: 24,12 Prot: 38,65 HC: 56,44	Kcal: 845 Lip: 28,59 Prot: 51,45 HC: 95,90	Kcal: 690 Lip: 21,77 Prot: 54,28 HC: 68,33	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
Crema de Calabacín 12	Espinacas con Patata a la Catalana 5T-8T-12T	Wok de Verduras	Vichyssoisse	Lentejas de la Abuela 1T-6	Crema de Zanahoria 12	Fabada vegetal de judías blancas
Pollo a la Cazadora 12	Ternera en Menestra 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: 754 Lip: 33,86 Prot: 45,22 HC: 67,52	Kcal: 893 Lip: 29,89 Prot: 60,79 HC: 95,72	Kcal: 806 Lip: 32,68 Prot: 68,17 HC: 55,39	Kcal: 787 Lip: 42,28 Prot: 50,72 HC: 69,85	Kcal:994,79 Lip:52,83 Prot:53,48 HC:78,01	Kcal:929 Lip:54 Prot: 45 HC:87	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 DIETA MARZO 2026							
CENTROS DE CONVIVENCIAS PARA MAYORES							
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves	
Viernes		Sábado		Domingo			
16	17	18	19	20	21	22	
Acelgas con Patatas y Refrito de Ajo		Coliflor con Patata Ajoirriera 12		Lentejas Caseras 1T-6		Menestra de Verduras	
Tortilla Francesa 3		Cazón con Tomate 2T-4-14T		Merluza Asada 4		Bacalao con Ajo y Perejil 4	
Pisto de Verduras 9T		Judía Verde Fina		Patata Panadera		Salteado de Verduras	
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: 502 Lip: 24,72 Prot: 19 HC: 55		Kcal: 681 Lip: 29,48 Prot: 40,35 HC: 62,30		Kcal: 867 Lip: 32 Prot: 54 HC: 92		Kcal: 677 Lip: 17,70 Prot: 49,18 HC: 64	
23	24	25	26	27	28	29	
Crema de Verduras de Temporada con Queso de Cabra 7-12		Acelgas con Patatas		Panaché de verduras 9T		Judías Estofadas con Costillas y Chorizo 6	
Estofado de Cerdo 9T		Roti de Pavo en Jugo con Dados de Calabaza y		Pollo al Chilindrón 12		Bacalao con Verduritas 4	
Pimientos al Ajillo		Salteado de Verduras		Patata Asada		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	
Kcal: 797 Lip: 25,53 Prot: 64,98 HC: 89,55		Kcal: 815 Lip: 32,24 Prot: 40,23 HC: 91,29		Kcal: 771 Lip: 26,73 Prot: 60 HC: 73		Kcal: 808 Lip: 30,62 Prot: 65 HC: 77	
30	31						
Crema de Calabacín 12		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: 652 Lip: 35,58 Prot: 26,23 HC: 56,18		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