



Lunes

3	Kcal	HC	Lip	Prot

No lectivo

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	20	16

Judías verdes rehogadas con
zanahoria y patatas
Canelones de carne al graten

Fruta de temporada

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	109	22	16

Arroz blanco con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	677	67	31	29

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

31	Kcal	HC	Lip	Prot
	593	91	14	26

Fusilli con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

4	Kcal	HC	Lip	Prot
	736	78	33	31

Crema de calabacín al natural
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Yogur

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	629	76	24	28

Crema de verduras
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas

Yogur

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	582	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

25	Kcal	HC	Lip	Prot
	724	106	23	24

Arroz blanco con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	586	90	15	22

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza en salsa
verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	620	80	21	27

Alubias blancas a la jardinera
Revuelto de huevos con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	595	69	23	27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo
tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	690	69	31	34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón y
queso
Ensalada de lechuga y tomate
Helado

	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	735	98	22	35

Fusilli a la carbonara con bacón
Pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	620	80	21	27

Rollitos de primavera/sopa(3-6)
Cerdo agri dulce
Ensalada china

Gelatina

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	656	77	21	39

Lentejas a la hortelana
Filete de pollo asado al curry
Arroz blanco

Fruta de temporada

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	545	75	15	26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel y
romero
Arroz blanco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	74	22	35

Lentejas guisadas con zanahorias
Huevos revueltos con queso
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	90	17	26

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza con salsa
marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	91	16	36

Macarrones integrales con salsa de
queso
Solomillo de atún/Abadejo(0-9 años)
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	591	71	21	29

Sopa maravilla
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot





COLEGIO EDUCARE
Antanes

Menú de: MARZO 2025 SOLIDO

colegios
educare®

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

10 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras
Macarrones con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Crema de brócoli
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

31 Kcal HC Lip Prot

Fusilli con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín al natural
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Patatas fritas
Yogur

11 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Yogur

18 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera
Revuelto de huevos con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot

Fusilli con salsa de tomate casera
Pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 JORNADA CHINA

Rollitos de primavera/sopa(3-6)
Magro de cerdo estofado
Ensalada china
Gelatina

20 Kcal HC Lip Prot

Lentejas a la hortelana
Filete de pollo asado
Arroz blanco
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Arroz blanco
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con zanahorias
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Arroz con verduras
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Filete de abadejo al horno
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

28 Kcal HC Lip Prot

Sopa maravilla
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: COMO TODO LO QUE ME PONEN SIN SER CAPRICHO





Menú de: MARZO 2025 SIN GLUTEN

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

10 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes rehogadas con
zanahoria y patatas
Pasta s/g-h con salsa boloñesa de
cerdo
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

31 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de tomate
casera
Filete de merluza al horno con ajo
y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín al natural
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Yogur

11 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Yogur

18 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Delicias de merluza caseras
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza en salsa
verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera
Revuelto de huevos con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo
tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón y
queso
Ensalada de lechuga y tomate
Helado

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h a la carbonara con bacón
Pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

JORNADA CHINA
Wok de arroz y verduras/sopa(3-6)
Estofado de magro de cerdo
Ensalada china
Gelatina

20 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la hortelana
Filete de pollo asado al curry
Arroz blanco
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel y
romero
Arroz blanco
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot

Alubias guisadas con zanahorias
Huevos revueltos con queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza con salsa
marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de queso
Solomillo de atún/Abadejo(0-9 años)
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

28 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Filete de abadejo en tempura s/g
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Kcal HC Lip Prot





Menú de: MARZO 2025 SIN LECHE

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

10 Kcal HC Lip Prot
605 80 20 16

Judías verdes rehogadas con
zanahoria y patatas
Macarrones con salsa boloñesa
de cerdo
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot
706 109 22 16

Arroz blanco con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot
677 67 31 29

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

31 Kcal HC Lip Prot
593 91 14 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

4 Kcal HC Lip Prot
736 78 33 31

Crema de calabacín al natural
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Yogur savia

11 Kcal HC Lip Prot
629 76 24 28

Crema de verduras
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot
724 106 23 24

Arroz blanco con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot
586 90 15 22

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza en salsa
verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot
620 80 21 27

Alubias blancas a la jardinera
Revuelto de huevos con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot
595 69 23 27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo
tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot
690 69 31 34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón
Ensalada de lechuga y tomate
Gelatina

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot
735 98 22 35

Fusilli con salsa de tomate casera
Pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 **JORNADA CHINA**

Rollitos de primavera/sopa(3-6)
Cerdo agridulce
Ensalada china
Gelatina

20 Kcal HC Lip Prot
656 77 21 39

Lentejas a la hortelana
Filete de pollo asado al curry
Arroz blanco
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot
545 75 15 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel y
romero
Arroz blanco
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot
664 74 22 35

Lentejas guisadas con zanahorias
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot
622 90 17 26

Wok de arroz salteado con
verduras
Suprema de merluza con salsa
marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

21 Kcal HC Lip Prot
664 91 16 36

Macarrones integrales con salsa de
tomate casera
Solomillo de atún/Abadejo(0-9 años)
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur savia

28 Kcal HC Lip Prot
591 71 21 29

Sopa maravilla
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur savia

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: COMO TODO LO QUE ME PONEN SIN SER CAPRICHO





Menú de: MARZO 2025 SIN LEGUMBRE

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

10 Kcal HC Lip Prot

Crema de zanahoria natural
Pasta s/g-h con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Brócoli rehogado
Hamburguesa mixta sin alergenos
Patatas fritas
Fruta de temporada

31 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín al natural
Hamburguesa mixta sin aditivos
Patatas fritas
Yogur

11 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Yogur

18 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g.h
Cocido completo(sin legumbre)
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Delicias de merluzas caseras
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

Brocoli rehogado con ajo y cebolla
Revuelto de huevos con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con verduras
Huevos revueltos con jamón y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Helado

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h a la carbonara con bacón
Pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal HC Lip Prot

Wok de arroz salteado con verduras/sopa(3-6)
Magro de cerdo estofado
Ensalada china
Gelatina

20 Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con verduras
Filete de pollo asado al curry
Arroz blanco
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Arroz blanco
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con verduras
Huevos revueltos con queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de queso
Solomillo de atún/Abadejo(0-9 años)
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

28 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Kcal HC Lip Prot





Menú de: MARZO 2025 SIN PESCADO

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

10 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes rehogadas con
zanahoria y patatas
Canelones de carne al graten
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

31 Kcal HC Lip Prot

Fusilli con salsa de tomate casera
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín al natural
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Yogur

11 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Yogur

18 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera
Revuelto de huevos con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo
tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón y
queso
Ensalada de lechuga y tomate
Helado

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot

Fusilli a la carbonara con bacón
Pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 JORNADA CHINA

Rollitos de primavera/sopa(3-6)
Cerdo agri dulce
Ensalada china
Gelatina

20 Kcal HC Lip Prot

Lentejas a la hortelana
Filete de pollo asado al curry
Arroz blanco
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel y
romero
Arroz blanco
Fruta de temporada

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con zanahorias
Huevos revueltos con queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Wok de arroz salteado con
verduras
Jamón york a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de
queso
Pinchitos de pollo adobados
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

28 Kcal HC Lip Prot

Sopa maravilla
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur





Menú de: MARZO 2025 SIN HUEVO

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

10 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes rehogadas con
zanahoria y patatas
Pasta s/g-h con salsa boloñesa de
cerdo
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

31 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de tomate
casera
Filete de merluza al horno con ajo
y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín al natural
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Yogur

11 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Yogur

18 Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Varitas de merluza caseras
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza en salsa
verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera
Hamburguesa mixta sin alérgenos
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo
tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas estofadas
Filete de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Helado

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de tomate
Pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 JORNADA CHINA

Rollitos de primavera/sopa(3-6)
Cerdo agridulce
Ensalada china
Gelatina

20 Kcal HC Lip Prot

Lentejas a la hortelana
Filete de pollo asado al curry
Arroz blanco
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel y
romero
Arroz blanco
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con zanahorias
Jamón de york a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza con salsa
marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h con salsa de queso
Solomillo de atún/Abadejo(0-9 años)
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

28 Kcal HC Lip Prot

Sopa fideos s/g-h
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Kcal HC Lip Prot





Menú de: MARZO 2025 SIN FRUTOS SECOS

Lunes

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

10 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes rehogadas con
zanahoria y patatas
Canelones de carne al graten
Fruta de temporada

17 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal HC Lip Prot

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

31 Kcal HC Lip Prot

Fusilli con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabacín al natural
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Patatas fritas
Yogur

11 Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Yogur

18 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Miércoles

5 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza en salsa
verde
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

12 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas a la jardinera
Revuelto de huevos con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado al estilo
tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

26 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón y
queso
Ensalada de lechuga y tomate
Helado

Jueves

6 Kcal HC Lip Prot

Fusilli a la carbonara con bacón
Pollo asado con un punto de
mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 JORNADA CHINA

Rollitos de primavera/sopa(3-6)
Cerdo agridulce
Ensalada china
Gelatina

20 Kcal HC Lip Prot

Lentejas a la hortelana
Filete de pollo asado al curry
Arroz blanco
Fruta de temporada

27 Kcal HC Lip Prot

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel y
romero
Arroz blanco
Fruta de temporada

Viernes

7 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas con zanahorias
Huevos revueltos con queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza con salsa
marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales con salsa de
queso
Solomillo de atún/Abadejo(0-9 años)
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

28 Kcal HC Lip Prot

Sopa maravilla
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

