



Lunes

2 Kcal 664 HC 92 Lip 19 Prot 31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

9 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

16 Kcal 706 HC 38 Lip 22 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

3 Kcal 623 HC 74 Lip 23 Prot 30

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

10 Kcal 614 HC 78 Lip 20 Prot 19

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

17 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal 707 HC 80 Lip 27 Prot 36

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

11 Kcal 636 HC 98 Lip 17 Prot 22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

18 **JORNADA DE FRANCIA**

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Crepe de jamón y queso
Croissant

25 Kcal 703 HC 71 Lip 31 Prot 33

Pisto hortelano con huevos
Garbanzos salteados con carne
Helado/Fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

5 Kcal 572 HC 71 Lip 22 Prot 21

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

12 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

19 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 687 HC 91 Lip 19 Prot 37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Viernes

6 Kcal 723 HC 97 Lip 24 Prot 32

Fusilli integrales al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

13 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

20 Kcal 598 HC 83 Lip 13 Prot 33

Macarrones integrales con salsa de queso
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

27

NO LECTIVO

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ



MENÚ DE: MARZO 2026 SOLIDO

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	664	92	19	31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	654	94	18	29

Arroz blanco salteado
Suprema de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	38	22	29

Arroz blanco con salsa tomate casera
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	601	73	22	27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	623	74	23	30

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	614	78	20	19

Crema de zanahoria
Macarrones con salsa de tomate casera

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	564	80	16	25

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	693	88	22	32

Espaguetis integrales con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	707	80	27	36

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	636	98	17	22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	JORNADA DE FRANCIA			

Crema de zanahoria
Jamón york a la plancha

Bizcocho



	Kcal	HC	Lip	Prot
25	703	71	31	33

Crema de verduras
Garbanzos salteados con carne

Yogur natural

	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	572	71	22	21

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	718	101	17	36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	667	74	28	30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	687	91	19	37

Wok de arroz salteado con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	723	97	24	32

Fusilli integrales al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	634	79	24	24

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	598	83	13	33

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

NO LECTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ



MENÚ DE: MARZO 2026 SIN GLUTEN

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	664	92	19	31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	654	94	18	29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	38	22	29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	601	73	22	27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	623	74	23	30

Sopa de fideos s/g-h
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	614	78	20	19

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	564	80	16	25

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	693	88	22	32

Pasta s/g-h con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura s/g
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	707	80	27	36

Alubias guisadas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	636	98	17	22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	JORNADA DE FRANCIA			

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Panini de jamón sin alergenos
Bizcocho sin gluten

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	703	71	31	33

Pisto hortelano con huevos
Garbanzos salteados con carne

Helado/Fruta opcional

	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	572	71	22	21

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	718	101	17	36

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado s/g
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	667	74	28	30

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	687	91	19	37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	723	97	24	32

Pasta s/g-h al pomodoro
Filete de abadejo en tempura s/g
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	634	79	24	24

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	598	83	13	33

Pasta s/g-h con salsa de queso
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

NO LECTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



MENÚ DE: MARZO 2026 SIN HUEVO

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	664	92	19	31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	654	94	18	29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	38	22	29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	601	73	22	27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	623	74	23	30

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	614	78	20	19

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	564	80	16	25

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	693	88	22	32

Pasta s/g-h con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	707	80	27	36

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Jamon york a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	636	98	17	22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	JORNADA DE FRANCIA			

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Panini de jamón
Croissant

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	703	71	31	33

Pisto hortelano
Garbanzos salteados con carne

Helado/Fruta opcional

	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	572	71	22	21

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	718	101	17	36

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	667	74	28	30

Lentejas guisadas a la hortelana
Pinchitos de pollo adobados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	687	91	19	37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	723	97	24	32

Pasta s/g-h al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	634	79	24	24

Alubias blancas con calabaza
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	598	83	13	33

Pasta s/g-h con salsa de queso
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

NO LECTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ



MENÚ DE: MARZO 2026 SIN LECHE

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	664	92	19	31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Gelatina

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	654	94	18	29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	38	22	29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur savia

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	601	73	22	27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	623	74	23	30

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	614	78	20	19

Judías verdes rehogadas con patatas
Macarrones en salsa boloñesa de cerdo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	564	80	16	25

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	693	88	22	32

Espaguetis integrales con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	707	80	27	36

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	636	98	17	22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	JORNADA DE FRANCIA			

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Panini de jamón sin alergenos
Croissant



	Kcal	HC	Lip	Prot
25	703	71	31	33

Pisto hortelano con huevos
Garbanzos salteados con carne

Gelatina/Fruta opcional

	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	572	71	22	21

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado en su jugo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	718	101	17	36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	667	74	28	30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	687	91	19	37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur savia

	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	723	97	24	32

Fusilli integrales al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	634	79	24	24

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	598	83	13	33

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

NO LECTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ



MENÚ DE: MARZO 2026 SIN FRUTOS SECOS

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	664	92	19	31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	654	94	18	29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	38	22	29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	601	73	22	27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	623	74	23	30

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	614	78	20	19

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	564	80	16	25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	693	88	22	32

Espaguetis integrales con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	707	80	27	36

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	636	98	17	22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	JORNADA DE FRANCIA			

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Panini de jamon
Croissant

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	703	71	31	33

Pisto hortelano con huevos
Garbanzos salteados con carne
Helado/Fruta opcional

	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	572	71	22	21

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	718	101	17	36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	667	74	28	30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	687	91	19	37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	723	97	24	32

Fusilli integrales al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	634	79	24	24

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	598	83	13	33

Macarrones integrales con salsa de queso
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

NO LECTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ



COLEGIO EDUCARE

Antanes

MENÚ DE: MARZO 2026 SIN LEGUMBRE

colegios
educare®

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	664	92	19	31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	654	94	18	29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	38	22	29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	601	73	22	27

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera a la plancha
Arroz pilaf
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	623	74	23	30

Sopa con fideos s/g-h
Hamburguesa de ternera de elaboración casera
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	614	78	20	19

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	564	80	16	25

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	693	88	22	32

Pasta s/g-h con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	707	80	27	36

Guiso de patatas con verduras s/legumbres
Huevos revueltos
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	636	98	17	22

Crema de verduras al natural sin judías
Paella de pollo y verduras
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	JORNADA DE FRANCIA			

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Crepe de jamón y queso
Croissant

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	703	71	31	33

Pisto hortelano con huevos
Lomo de cerdo asado en su jugo
Gelatina/Fruta opcional

	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	572	71	22	21

Crema de calabacín natural
Filete de pollo asado en su jugo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	718	101	17	36

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado s/g-h
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	667	74	28	30

Guiso de patatas con verduras
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	687	91	19	37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	723	97	24	32

Pasta s/g-h al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	634	79	24	24

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	598	83	13	33

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	NO LECTIVO			

NO LECTIVO

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



MENÚ DE: MARZO 2026 SIN PESCADO

Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	664	92	19	31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	654	94	18	29

Arroz tres delicias casero
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	706	38	22	29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	601	73	22	27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	623	74	23	30

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	614	78	20	19

Judías verdes rehogadas con patatas
Macarrones en salsa boloñesa de cerdo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	564	80	16	25

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	693	88	22	32

Espaguetis integrales con salsa Italiana
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	707	80	27	36

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	636	98	17	22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	JORNADA DE FRANCIA			

Crecy de zanahoria al estilo del chef

Panini de jamón

Croissant



	Kcal	HC	Lip	Prot
25	703	71	31	33

Pisto hortelano con huevos
Garbanzos salteados con carne

Helado/Fruta opcional

	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	572	71	22	21

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	718	101	17	36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	667	74	28	30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	687	91	19	37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	723	97	24	32

Fusilli integrales al pomodoro
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	634	79	24	24

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	598	83	13	33

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

NO LECTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ