

MES: Marzo 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Puré de patata, puerro y
zanahorias
Tortilla francesa con arroz
salteado
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2

3

Paella de verduras
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1

4

Salteado de menestra de
verduras al ajo tostado
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2

5

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1

6

Pasta con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con
ensalada
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:23 GS:2 HC:108 AZ:27 PROT:24 SAL:1

9

Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3

10

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de queso con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:22 GS:4 HC:110 AZ:25 PROT:27 SAL:2

11

Crema de zanahoria con
manzana
Abadejo al horno con patatas
dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1

12

Pasta integral a la napolitana
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:26 GS:6 HC:92 AZ:10 PROT:24 SAL:2

13

Lentejas estofadas con verduras
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1

16

Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:12 GS:1 HC:109 AZ:26 PROT:25 SAL:1

17

Garbanzos estofados
Lomos de jurel en salsa de
tomate y albahaca con patatas
fritas
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1

18

Sopa de pasta
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1

19

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Abadejo con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1

20

Macarrones gratinados
Filete de merluza al horno con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

23

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:32 SAL:1

24

Fideuá con verduras
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2

25

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1

26

Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de merluza y pota en
salsa con salteado de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:31 GS:7 HC:98 AZ:14 PROT:32 SAL:1

27

Crema de calabacín
Abadejo al horno con patatas
asadas
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:23 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:24 SAL:1

30

FESTIVO

31

FESTIVO

Contenidos en nutrientes
correspondientes a una población
escolar entre los 9 y los 13 años. Los
valores para el rango de 3 a 8 años
corresponden a un 80% de los
indicados en este menú. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA