

MES: Abril 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1

8

Alubias pintas estofadas
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3

9

Menestra de verduras salteadas
Tortilla francesa
Yogur y pan integral

VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1

10

Arroz tres delicias (sin jamón york)
Filete de caballa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan

VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1

13

Paella de verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2

14

Sopa de fideos integral
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2

15

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1

16

Crema de zanahoria (eco.)
Espaguetis con boloñesa de soja
Yogur y pan integral

VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1

17

Garbanzos estofados con verduras
Merluza con pil pil de tomate con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1

20

Judías verdes con patatas
Salmón al horno con salsa de zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1

21

Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2

22

Garbanzos estofados con arroz
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2

23

FESTIVO

24

FESTIVO

27

Sopa de fideos integral
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2

28

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.210/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1

29

Crema de calabacín (eco.)
Filete de merluza a la plancha con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2

30

Salteado de brócoli con jamón
Abadejo a la andaluza
Yogur y pan integral

VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3