

Menú de Marzo 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Espaguetis a la carbonara.  

Tortilla de calabacín y puerro. 

al

Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 683 kcal
Proteínas: 15%
Grasas: 33%

6

Lentejas caseras.

Buñuelos de merluza con lechuga. 

Natillas. 

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 648 kcal
Proteínas: 15%
Grasas: 34%

Crema de verduras. 

Hamburguesa de ternera con patatas.    

Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 663 kcal
Proteínas: 15%
Grasas: 31%

Sopa de picadillo.  


Pollo a la jardinera (Pollo, cebolla, zanahoria, tomate).

Yogur. 

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 633 kcal
Proteínas: 15%
Grasas: 34%

Judías pintas con arroz.

Filete de salmón al horno. 

Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 640 kcal
Proteínas: 15%
Grasas: 31%

9

Crema de calabaza y zanahoria. 

Filete de aguja de cerdo con ensalada.

al


Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 675 kcal
Proteínas: 14%
Grasas: 33%

13

Arroz a la milanesa.

Ventresca de merluza con manzana y cebolla. 

Naranja Ecológica.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 653 kcal
Proteínas: 15%
Grasas: 31%

Sopa de cocido (fideos). 

Cocido completo (Garbanzos, repollo, ternera, etc..).

Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 690 kcal
Proteínas: 13%
Grasas: 31%

Purrusalda.


Filete de pechuga de pollo con lechuga y tomate.

Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 643 kcal
Proteínas: 14%
Grasas: 30%

DÍA DE ANDALUCIA

Potaje de alubias andaluz. 

Cazón en adobo c/ensalada. 

Crema de arroz con leche. 

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 629 kcal
Proteínas: 14%
Grasas: 31%

16

Judías verdes ecológicas.

Magro de cerdo con guarnición de arroz.

al

Fruta del Tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 653 kcal
Proteínas: 15%
Grasas: 34%

20

Patatas guisadas con carne.


Abadejo en salsa con tomate y cebolla. 

Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 620 kcal
Proteínas: 14%
Grasas: 35%

Lentejas con verduras.

Huevos revueltos con jamón y rodaja de tomate. 

Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 648 kcal
Proteínas: 14%
Grasas: 30%


Macarrones a la boloñesa. 



Filete de caballa con lechuga y maíz. 

Yogur. 

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 609 kcal
Proteínas: 15%
Grasas: 34%

Crema vichyssoise. 

Albóndigas de ternera con guisantes y zanahoria.  




Macedonia natural de frutas.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 619 kcal
Proteínas: 14%
Grasas: 35%

23

Coliflor y zanahoria horneada con bechamel. 

San Jacobo con rodaja de tomate y maíz.   

al


Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 643 kcal
Proteínas: 14%
Grasas: 32%

27

Potaje de garbanzos, espinacas y bacalao. 

Tortilla española con lechuga y tomate. 

Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 640 kcal
Proteínas: 15%
Grasas: 31%

Puré de calabacín. 

Pollo al curry con guarnición de arroz.

Fruta del tiempo.

VALOR NUTRITIVO:

Calorías: 643 kcal
Proteínas: 14%
Grasas: 30%

DÍA DE MENÚ ESPECIAL

DÍA NO LECTIVO

Todos los menús llevan incluido pan y agua. Todos los jueves el pan será integral.



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SESAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

**A LA SEMANA DEBO COMER DE 3 A 4 RACIONES DE
PESCADO Y UNA AL MENOS DEBE SER AZUL:
SARDINAS, BOQUERONES, CABALLA...**

Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

Primera Semana:

Lunes: Ensalada mixta. Merluza en salsa. Fruta.
Martes: Crema de verduras. Croquetas de carne. Fruta.
Miércoles: Sopa de arroz. Empanadillas. Fruta.
Jueves: Coliflor rehogada. Boquerones. Fruta.
Viernes: Alcachofas. Tortilla francesa. Fruta.

Segunda Semana:

Lunes: Sopa de picadillo. Bacalao con tomate. Fruta.
Martes: Repollo con manzana. Filete de pollo. Fruta.
Miércoles: Crema de calabacín. Tortilla de espárragos. Fruta.
Jueves: Ensalada mixta. Pescado a la plancha. Fruta.
Viernes: Brócoli. Albóndigas. Fruta.

Tercera Semana:

Lunes: Consomé. Gallo a la plancha. Fruta.
Martes: Crema de verduras. Tortilla con jamón. Fruta.
Miércoles: Calabacín a la plancha. Sardinas. Fruta.
Jueves: Judías verdes. Cinta de lomo. Fruta.
Viernes: Ensalada mixta. Pescado. Fruta.

Cuarta Semana:

Lunes: Consomé. Puding de pescado. Fruta.
Martes: Crema de zanahoria. Pollo al ajillo. Fruta.
Miércoles: Sopa de arroz. Tortilla de jamón. Fruta.
Jueves: Coliflor. Hamburguesa. Fruta.



Menú Escolar



Colegio

Ana Pellegrini