

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2026

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.051/730 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	3 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.076/736 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	4 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.185/762 GT:14 GS:2 HC:98 AZ:30 PROT:36 SAL:1	5 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	6 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	7 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	8 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
9 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.285/786 GT:36 GS:3 HC:132 AZ:25 PROT:33 SAL:2	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	11 Sopa minestrone con pasta integral (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.043/728 GT:18 GS:5 HC:106 AZ:30 PROT:39 SAL:2	12 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.035/726 GT:29 GS:7 HC:54 AZ:13 PROT:50 SAL:1	13 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.302/790 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1	14 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
16 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.076/736 GT:15 GS:3 HC:102 AZ:26 PROT:25 SAL:1	17 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.315/793 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:34 PROT:51 SAL:1	18 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:102 AZ:28 PROT:38 SAL:1	19 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.156/755 GT:56 GS:7 HC:66 AZ:15 PROT:24 SAL:2	20 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.189/763 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1	21 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	22 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
23 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.102/742 GT:17 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:38 SAL:1	24 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.051/730 GT:24 GS:2 HC:83 AZ:27 PROT:39 SAL:2	25 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.294/788 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	26 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.185/762 GT:31 GS:7 HC:89 AZ:15 PROT:35 SAL:1	27 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 SAL:1	28 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta
30 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	31 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta			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		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES

Sin Gluten

MES: Marzo 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.051/730 GT:26 GS:6 HC:76 AZ:28 PROT:38 SAL:1	3 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:86 AZ:34 PROT:38 SAL:2	4 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.185/762 GT:19 GS:4 HC:96 AZ:30 PROT:34 SAL:2	5 FESTIVO	6 FESTIVO
9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) VE:3.285/786 GT:32 GS:5 HC:123 AZ:24 PROT:25 SAL:1	10 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.302/790 GT:28 GS:6 HC:86 AZ:31 PROT:21 SAL:2	11 Sopa minestrone con pasta (sin gluten) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten) VE:3.043/728 GT:28 GS:7 HC:95 AZ:36 PROT:34 SAL:2	12 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) VE:3.035/726 GT:33 GS:9 HC:54 AZ:12 PROT:47 SAL:2	13 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) VE:3.302/790 GT:33 GS:7 HC:98 AZ:28 PROT:40 SAL:1
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.076/736 GT:21 GS:5 HC:114 AZ:24 PROT:24 SAL:1	17 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.315/793 GT:26 GS:4 HC:108 AZ:33 PROT:45 SAL:2	18 Sopa de pasta (sin gluten) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (sin gluten) VE:3.093/740 GT:21 GS:5 HC:82 AZ:28 PROT:34 SAL:1	19 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan (sin gluten) VE:3.156/755 GT:60 GS:9 HC:66 AZ:14 PROT:21 SAL:2	20 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:85 AZ:33 PROT:28 SAL:2
23 Sopa de pasta (sin gluten) Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) VE:3.102/742 GT:20 GS:4 HC:78 AZ:27 PROT:28 SAL:1	24 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten) VE:3.051/730 GT:28 GS:4 HC:83 AZ:26 PROT:36 SAL:2	25 Pasta (sin gluten) napolitana Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten) VE:3.294/788 GT:20 GS:6 HC:99 AZ:27 PROT:43 SAL:1	26 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan (sin gluten) VE:3.185/762 GT:35 GS:9 HC:89 AZ:15 PROT:32 SAL:1	27 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.051/730 GT:20 GS:3 HC:115 AZ:24 PROT:29 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

Sin Lactosa

MES: Marzo 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan VE:3.051/730 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	3 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.076/736 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	4 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.185/762 GT:21 GS:4 HC:97 AZ:30 PROT:37 SAL:1	5 FESTIVO	6 FESTIVO
9 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.285/786 GT:36 GS:3 HC:132 AZ:25 PROT:33 SAL:2	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	11 Sopa minestrone con pasta integral (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:18 GS:5 HC:105 AZ:30 PROT:38 SAL:2	12 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral VE:3.035/726 GT:27 GS:4 HC:51 AZ:7 PROT:51 SAL:1	13 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.302/790 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:28 PROT:42 SAL:1
16 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:15 GS:3 HC:102 AZ:26 PROT:25 SAL:1	17 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:34 PROT:51 SAL:1	18 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:102 AZ:28 PROT:38 SAL:1	19 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur de soja y pan integral VE:3.156/755 GT:54 GS:4 HC:63 AZ:8 PROT:25 SAL:2	20 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
23 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:17 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:38 SAL:1	24 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.051/730 GT:24 GS:2 HC:83 AZ:27 PROT:39 SAL:2	25 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	26 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.185/762 GT:24 GS:4 HC:70 AZ:10 PROT:42 SAL:1	27 Arroz tres delicias (sin lactosa) Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:31 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

MES: Marzo 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Rehogado de calabacín fresco
con patata y cebolla
Pollo asado al limón con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1

3
Crema de verduras
Abadejo a la andaluza con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan integral

VE:3.076/736 GT:22 GS:2 HC:77 AZ:29 PROT:33 SAL:1

4
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.185/762 GT:11 GS:1 HC:117 AZ:25 PROT:26 SAL:1

5
FESTIVO

6
FESTIVO

9
Arroz con salsa de tomate
Ventresca de merluza con refrito
de ajo y balsámico con patatas
dado
Fruta y pan

VE:3.285/786 GT:36 GS:3 HC:132 AZ:25 PROT:33 SAL:2

10
Verduras salteadas
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.302/790 GT:24 GS:4 HC:86 AZ:32 PROT:24 SAL:2

11
Sopa de fideos con pasta
integral (eco.)
Lomo asado al ajillo con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:17 GS:5 HC:104 AZ:30 PROT:38 SAL:1

12
Brócoli salteado con patatas
Pollo asado con tomillo con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.035/726 GT:29 GS:7 HC:54 AZ:13 PROT:50 SAL:1

13
Patatas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.302/790 GT:26 GS:5 HC:89 AZ:27 PROT:31 SAL:1

16
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1

17
Crema de zanahoria
Suprema de salmón al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.315/793 GT:36 GS:5 HC:85 AZ:31 PROT:33 SAL:1

18
Sopa marinera de pescado y
fideos con pasta integral
Salteado de cerdo con pisto
suave
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:102 AZ:28 PROT:38 SAL:1

19
Crema de calabacín (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas
dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan integral

VE:3.156/755 GT:56 GS:7 HC:66 AZ:15 PROT:24 SAL:2

20
Verduras salteadas
Tortilla francesa de pavo con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.189/763 GT:18 GS:4 HC:72 AZ:31 PROT:21 SAL:2

23
Sopa de fideos
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.102/742 GT:15 GS:2 HC:80 AZ:28 PROT:28 SAL:1

24
Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Magro en salsa con patatas
asadas con tomate y cebolla
Fruta y pan integral

VE:3.051/730 GT:24 GS:2 HC:83 AZ:27 PROT:39 SAL:2

25
Espaguetis integrales (eco.) con
salsa napolitana (tomate,
calabacín y albahaca)
Pollo asado al limón con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.294/788 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2

26
Patatas estofadas con verduras
Tortilla de york y queso con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Yogur y pan integral

VE:3.185/762 GT:26 GS:6 HC:81 AZ:11 PROT:24 SAL:2

27
Arroz con salsa de tomate
Ventresca de merluza con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:15 GS:1 HC:117 AZ:25 PROT:31 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

MES: Marzo 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 FESTIVO	6 FESTIVO
9 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.285/786 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Verduras salteadas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Sopa de fideos con pasta integral (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.035/726 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Sopa de fideos Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			SIN LENTEJAS

MES: Marzo 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan VE:3.051/730 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:40 SAL:1	3 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.076/736 GT:20 GS:5 HC:89 AZ:35 PROT:36 SAL:2	4 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.185/762 GT:14 GS:2 HC:98 AZ:30 PROT:36 SAL:1	5 FESTIVO	6 FESTIVO
9 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con patatas dado Fruta y pan VE:3.285/786 GT:33 GS:5 HC:133 AZ:26 PROT:34 SAL:1	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:123 AZ:27 PROT:35 SAL:1	11 Sopa minestrone con pasta integral (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:18 GS:5 HC:106 AZ:30 PROT:39 SAL:1	12 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.035/726 GT:29 GS:7 HC:64 AZ:13 PROT:50 SAL:1	13 Alubias pintas estofadas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.302/790 GT:19 GS:4 HC:104 AZ:29 PROT:41 SAL:2
16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:25 SAL:1	17 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:26 GS:5 HC:112 AZ:34 PROT:44 SAL:2	18 Sopa de fideos con pasta integral Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:106 AZ:28 PROT:38 SAL:1	19 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.156/755 GT:56 GS:7 HC:66 AZ:15 PROT:24 SAL:2	20 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
23 Lentejas estofadas con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:16 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:40 SAL:1	24 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.051/730 GT:24 GS:2 HC:83 AZ:27 PROT:39 SAL:2	25 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:29 PROT:46 SAL:2	26 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:31 GS:7 HC:89 AZ:15 PROT:35 SAL:1	27 Arroz tres delicias Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:17 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:28 SAL:2
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

MES: Marzo 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	3 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	4 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	5 FESTIVO	6 FESTIVO
9 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.285/786 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	11 Sopa minestrone con pasta integral (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	12 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.035/726 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
16 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	17 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.315/793 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral VE:3.156/755 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	20 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
23 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	24 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	25 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	26 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			NO AÑADIR SAL AL COCINADO

MES: Marzo 2026 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan VE:3.051/730 GT:21 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:40 SAL:1	3 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.076/736 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:35 PROT:40 SAL:1	4 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.185/762 GT:14 GS:2 HC:98 AZ:30 PROT:36 SAL:1	5 FESTIVO	6 FESTIVO
9 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan VE:3.285/786 GT:36 GS:3 HC:132 AZ:25 PROT:33 SAL:2	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan VE:3.302/790 GT:21 GS:3 HC:125 AZ:28 PROT:34 SAL:1	11 Sopa minestrone con pasta integral (eco.) Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.043/728 GT:18 GS:5 HC:106 AZ:30 PROT:39 SAL:2	12 Brócoli salteado con patatas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan VE:3.035/726 GT:28 GS:7 HC:56 AZ:13 PROT:49 SAL:1	13 Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.302/790 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:28 PROT:42 SAL:1
16 Arroz hortelano con legumbres Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 GT:15 GS:3 HC:102 AZ:26 PROT:25 SAL:1	17 Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.315/793 GT:35 GS:4 HC:114 AZ:34 PROT:50 SAL:1	18 Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:102 AZ:28 PROT:38 SAL:1	19 Crema de calabacín (eco.) Pollo a la barbacoa con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan VE:3.156/755 GT:55 GS:7 HC:68 AZ:15 PROT:23 SAL:2	20 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.189/763 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1
23 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan VE:3.102/742 GT:17 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:38 SAL:1	24 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Magro en salsa con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan VE:3.051/730 GT:23 GS:2 HC:85 AZ:27 PROT:38 SAL:2	25 Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Pollo asado al limón con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan VE:3.294/788 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:28 PROT:46 SAL:2	26 - Alubias estofadas con calabaza eco Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan VE:3.185/762 GT:30 GS:7 HC:91 AZ:15 PROT:34 SAL:1	27 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:30 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