

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa marinera de pescado y fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>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</p>		

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

No Carne

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Filete de merluza al horno con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Tortilla francesa con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa marinera de pescado y fideos Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Filete de lenguadina a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Tortilla francesa de queso con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Trinxat de col con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>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</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Magro a la plancha con ensalada
de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de pasta (sin huevo)
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
Lomos de jurel a la plancha con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de pasta (sin huevo)
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Magro a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Pasta (sin huevo) con salsa
pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones (sin huevo) con
salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Magro a la plancha con
ensalada de lechuga, tomate y
cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

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 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Abadejo al horno con patatas
dado asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Filete de lenguadina al horno
con dados de zanahorias y
calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Trinxat de col
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

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 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga, pepino y aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Hamburguesa a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Hamburguesa a la plancha con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Estofado de pavo con patatas
dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Estofado de pavo con ensalada
de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Estofado de pavo con cubos de
calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
con salteado de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

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