

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

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 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 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			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

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Marzo 2026

CEIP RECARTE Y ORNAT

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: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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	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: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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 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 (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos 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 (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	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: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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos 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 (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	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: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 (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	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.COMERTEL.ES

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 (sin gluten) 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 plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten) 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 (sin gluten) 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 Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) 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 maiz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.302/790 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	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: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 (sin gluten) 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 (sin gluten) 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 (sin gluten) VE:3.076/736 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	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:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	18 Sopa de pasta (sin gluten) Salteado de cerdo con pisto suave Fruta y pan (sin gluten) 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 (sin gluten) 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 (sin gluten) VE:3.189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
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: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 (sin gluten) VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	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: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 maiz Yogur y pan (sin gluten) VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	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:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
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

No Carne

MES: Marzo 2026

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Filete de lenguadina a la plancha 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 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 de fideos con pasta integral (eco.) Abadejo a la plancha 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 Tortilla francesa 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 Abadejo a la plancha con patatas asadas Fruta y pan VE:3.093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	19 Crema de calabacín (eco.) Filete de merluza a la plancha 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 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 Tortilla francesa con dados de zanahorias y calabacín 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) Filete de lenguadina a la plancha con patatas asadas con tomate y cebolla 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 de 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 (sin jamón york) 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			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 maiz 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 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maiz 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.) Estofado de pavo 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 Estofado de pavo 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 Estofado de pavo 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 de queso con ensalada de lechuga, pepino y maiz Yogur y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Arroz tres delicias (sin jamón york) 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			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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 maíz 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 remolacha Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 Yogur 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 remolacha Yogur y pan VE:3.051/730 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			SIN FRUTA NI TOMATE NATURAL

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 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 de 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 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 GAMBAS

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 Lomo a la plancha 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 Magro a la plancha 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 pasta (sin huevo) 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 Estofado de pavo 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 verduras 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 (sin huevo) 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 Magro a la plancha 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 Pasta (sin huevo) napolitana 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 Lomo a la plancha 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 (sin huevo) 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			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 jamón york 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 de soja 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 de soja 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 de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	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:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0
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 Hamburguesa a la plancha 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 Estofado de pavo 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 de soja y pan integral VE:3.035/726 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	13 Alubias pintas estofadas Hamburguesa a la plancha 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 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 Hamburguesa a la plancha 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 de 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 de soja 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 Estofado de pavo 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 de jamón york con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur de soja y pan integral VE:3.185/762 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0	27 Arroz tres delicias Hamburguesa a la plancha 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 LACTOSA, PESCADO NI MARISCO

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 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 de 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 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			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 Hamburguesa a la plancha 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 Estofado de pavo 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 Hamburguesa a la plancha 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 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 Hamburguesa a la plancha 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 de 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 Estofado de pavo 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 Hamburguesa a la plancha 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			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 Hamburguesa a la plancha 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 Lomo a la plancha 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 Estofado de pavo 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 Magro a la plancha 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 pasta (sin huevo) 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 Hamburguesa a la plancha 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 Estofado de pavo 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 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha 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 de pasta (sin huevo) 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 Magro a la plancha 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 Estofado de pavo 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 Pasta (sin huevo) napolitana 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 Lomo a la plancha 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 (sin huevo) Hamburguesa a la plancha 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 PESCADO, GARBANZOS NI HUEVO

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 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 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 PLATANO

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 de jamón york 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 QUESO