

Menú Marzo 2026

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 28.05gr
Sal: 1.39gr, AGS: 1.58gr, 461.50 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas
- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.74%, G: 34.36%, HC: 54.90%, Az: 14.42gr
Sal: 1.07gr, AGS: 3.34gr, 432.30 Kcal

4

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Merluza frita v1
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 27.69gr
Sal: 1.08gr, AGS: 2.97gr, 524.74 Kcal

5

- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate aliñado con maíz
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 14.82gr
Sal: 2.37gr, AGS: 3.10gr, 494.68 Kcal

6

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Arroz guisado con bacaladilla
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.03%, G: 29.14%, HC: 55.83%, Az: 11.32gr
Sal: 2.99gr, AGS: 2.71gr, 446.38 Kcal

9

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Arroz hervido v.1
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 13.16gr
Sal: 1.20gr, AGS: 2.33gr, 544.80 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.22%, G: 33.32%, HC: 53.46%, Az: 15.20gr
Sal: 1.52gr, AGS: 4.76gr, 461.92 Kcal

11

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Huevos revueltos
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.27%, G: 34.72%, HC: 48.01%, Az: 13.59gr
Sal: 1.72gr, AGS: 2.99gr, 446.27 Kcal

12

- Sopa minestrone con fideos
- Salmon al horno con eneldo
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 21.72%, G: 24.75%, HC: 53.53%, Az: 25.62gr
Sal: 4.03gr, AGS: 2.19gr, 487.13 Kcal

13

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.69%, G: 33.53%, HC: 51.78%, Az: 16.02gr
Sal: 0.99gr, AGS: 2.41gr, 464.35 Kcal

16

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 28.12gr
Sal: 0.93gr, AGS: 1.89gr, 409.01 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 22.34gr
Sal: 1.77gr, AGS: 6.19gr, 530.39 Kcal

18

- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.01%, G: 34.97%, HC: 53.02%, Az: 17.22gr
Sal: 1.60gr, AGS: 2.92gr, 447.26 Kcal

19

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 9.71gr
Sal: 0.89gr, AGS: 1.83gr, 411.17 Kcal

20

- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento
- Omelet
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 12.35gr
Sal: 2.20gr, AGS: 3.67gr, 461.48 Kcal

23

- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 28.39gr
Sal: 1.10gr, AGS: 2.45gr, 447.61 Kcal

24

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Espirales con tomate, atún y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.14%, G: 33.27%, HC: 53.60%, Az: 15.32gr
Sal: 1.96gr, AGS: 4.10gr, 449.30 Kcal

25

- Emblanqueado de rosada con patata y pasta maravilla
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.70%, G: 33.10%, HC: 48.20%, Az: 24.90gr
Sal: 1.39gr, AGS: 3.45gr, 439.67 Kcal

26

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimiento y cebolla al horno.
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 16.58%, G: 32.12%, HC: 51.30%, Az: 11.26gr
Sal: 1.30gr, AGS: 3.49gr, 471.84 Kcal

27

- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Queso fresco
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 13.94gr
Sal: 0.84gr, AGS: 3.98gr, 424.03 Kcal

30

31

1

2

3

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.



Menú Marzo 2026

Basal (Infantil)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Tortilla de cebolla morada. Queso fresco. Fruta fresca.

3

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Crema de calabaza. Pavo al horno con especias. Fruta fresca.

4

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Ensalada de quinoa, aguacate, cherrys y dados de pavo. Fruta fresca.

5

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Mini pizzas de calabacín con tomate, atún y queso. Fruta fresca.

6

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Crudités de verduras (zanahoria, pimientos, pepino) con humus. Queso fresco. Fruta fresca.

9

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Ensalada de garbanzos con brotes tiernos, tomates cherry y queso feta. Fruta fresca.

10

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Rebanada de pan integral con rodajas de tomate, pavo y queso. Fruta fresca.

11

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Cinta de lomo con puré de patatas y brócoli hervido. Fruta fresca.

12

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria, jamón cocido y huevo revuelto. Fruta fresca.

13

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Bastones de calabaza en air fryer con taquitos de jamón serrano y huevo a la plancha. Fruta fresca.

16

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Fajitas integrales con huevo y aguacate. Fruta fresca.

17

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Revuelto de guisantes con huevo, cebollita y jamón. Fruta fresca.

18

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Parrillada de verduras gratinadas. Hamburguesa de ternera casera. Fruta fresca.

19

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Ensalada de pasta con cherrys, maíz, queso fresco y huevo duro. Fruta fresca.

20

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Rodajas de patata cocida con pulpo y pimentón. Fruta fresca.

23

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Ensalada de lechuga y tomate. Pinchitos de pollo aliñados. Fruta fresca.

24

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Crema de champiñones, cebolla y orégano. Solomillo de pavo a la plancha. Fruta fresca.

25

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Ñoquis en air fryer con atún y salsa de yogur casera. Fruta fresca.

26

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Tomates asados con lubina al horno. Fruta fresca.

27

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos, tomate y tiras de pollo aliñado. Fruta fresca.

30

31

1

2

3

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Menú Marzo 2026

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 41.69gr
Sal: 1.97gr, AGS: 2.09gr, 670.47 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas
- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.74%, G: 34.36%, HC: 54.90%, Az: 22.38gr
Sal: 1.35gr, AGS: 4.01gr, 554.46 Kcal

4

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Merluza frita v1
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 39.90gr
Sal: 1.51gr, AGS: 4.00gr, 728.17 Kcal

5

- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate aliñado con maíz
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 23.73gr
Sal: 3.42gr, AGS: 4.15gr, 725.75 Kcal

6

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Arroz guisado con bacaladilla
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.03%, G: 29.14%, HC: 55.83%, Az: 18.03gr
Sal: 4.20gr, AGS: 3.15gr, 621.63 Kcal

9

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Arroz hervido v.1
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 19.71gr
Sal: 1.61gr, AGS: 2.95gr, 686.72 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.22%, G: 33.32%, HC: 53.46%, Az: 22.90gr
Sal: 2.01gr, AGS: 5.94gr, 648.21 Kcal

11

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Huevos revueltos
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.27%, G: 34.72%, HC: 48.01%, Az: 22.41gr
Sal: 2.41gr, AGS: 4.20gr, 656.73 Kcal

12

- Sopa minestrone con fideos
- Salmon al horno con eneldo
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 21.72%, G: 24.75%, HC: 53.53%, Az: 38.50gr
Sal: 5.93gr, AGS: 3.22gr, 742.06 Kcal

13

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.69%, G: 33.53%, HC: 51.78%, Az: 24.00gr
Sal: 1.48gr, AGS: 3.31gr, 701.82 Kcal

16

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 42.14gr
Sal: 1.39gr, AGS: 2.79gr, 607.19 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 24.78gr
Sal: 2.25gr, AGS: 7.46gr, 689.92 Kcal

18

- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.01%, G: 34.97%, HC: 53.02%, Az: 24.42gr
Sal: 2.04gr, AGS: 3.41gr, 590.16 Kcal

19

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 16.70gr
Sal: 1.42gr, AGS: 2.71gr, 637.91 Kcal

20

- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento
- Omelet
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 19.75gr
Sal: 2.80gr, AGS: 4.17gr, 626.14 Kcal

23

- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 42.58gr
Sal: 1.65gr, AGS: 3.68gr, 671.42 Kcal

24

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Espirales con tomate, atún y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.14%, G: 33.27%, HC: 53.60%, Az: 21.92gr
Sal: 2.07gr, AGS: 4.10gr, 500.63 Kcal

25

- Emblanque de rosada con patata y pasta maravilla
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.70%, G: 33.10%, HC: 48.20%, Az: 36.21gr
Sal: 1.58gr, AGS: 3.78gr, 564.44 Kcal

26

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimiento y cebolla al horno.
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 16.58%, G: 32.12%, HC: 51.30%, Az: 20.00gr
Sal: 2.12gr, AGS: 5.42gr, 755.36 Kcal

27

- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Queso fresco
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 25.73gr
Sal: 1.58gr, AGS: 7.19gr, 740.72 Kcal

30

31

1

2

3

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramucos / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Cátering El Cantaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.



Menú Marzo 2026

Basal (Primaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Tortilla de cebolla morada. Queso fresco. Fruta fresca.

3

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Crema de calabaza. Pavo al horno con especias. Fruta fresca.

4

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Ensalada de quinoa, aguacate, cherrys y dados de pavo. Fruta fresca.

5

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Mini pizzas de calabacín con tomate, atún y queso. Fruta fresca.

6

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Crudités de verduras (zanahoria, pimientos, pepino) con humus. Queso fresco. Fruta fresca.

9

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Ensalada de garbanzos con brotes tiernos, tomates cherry y queso feta. Fruta fresca.

10

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Rebanada de pan integral con rodajas de tomate, pavo y queso. Fruta fresca.

11

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Cinta de lomo con puré de patatas y brócoli hervido. Fruta fresca.

12

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria, jamón cocido y huevo revuelto. Fruta fresca.

13

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Bastones de calabaza en air fryer con taquitos de jamón serrano y huevo a la plancha. Fruta fresca.

16

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Fajitas integrales con huevo y aguacate. Fruta fresca.

17

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Revuelto de guisantes con huevo, cebollita y jamón. Fruta fresca.

18

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Parrillada de verduras gratinadas. Hamburguesa de ternera casera. Fruta fresca.

19

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Ensalada de pasta con cherrys, maíz, queso fresco y huevo duro. Fruta fresca.

20

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Rodajas de patata cocida con pulpo y pimentón. Fruta fresca.

23

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Ensalada de lechuga y tomate. Pinchitos de pollo aliñados. Fruta fresca.

24

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Crema de champiñones, cebolla y orégano. Solomillo de pavo a la plancha. Fruta fresca.

25

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Ñoquis en air fryer con atún y salsa de yogur casera. Fruta fresca.

26

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Tomates asados con lubina al horno. Fruta fresca.

27

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos, tomate y tiras de pollo aliñado. Fruta fresca.

30

31

1

2

3

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1
- Pinchitos de pollo al horno en salsa de pimienta y cebolla
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 22.53%, G: 20.00%, HC: 57.48%, Az: 54.54gr
Sal: 2.51gr, AGS: 2.86gr, 855.39 Kcal

3

- Ensalada de lechuga, atún, maíz, zanahoria y aceitunas
- Macarrones con salsa de tomate, champiñones y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.74%, G: 34.36%, HC: 54.90%, Az: 24.77gr
Sal: 1.76gr, AGS: 5.27gr, 710.25 Kcal

4

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria v.1
- Merluza frita v1
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.14%, G: 36.31%, HC: 49.55%, Az: 51.06gr
Sal: 1.87gr, AGS: 4.77gr, 896.93 Kcal

5

- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria, calabacín y berenjena
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate aliñado con maíz
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 15.32%, G: 34.82%, HC: 49.86%, Az: 26.96gr
Sal: 4.44gr, AGS: 5.93gr, 919.27 Kcal

6

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Arroz guisado con bacaladilla
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.03%, G: 29.14%, HC: 55.83%, Az: 20.51gr
Sal: 5.34gr, AGS: 4.62gr, 798.33 Kcal

9

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Arroz hervido v.1
- Naranja
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.33%, G: 25.68%, HC: 58.99%, Az: 24.12gr
Sal: 2.24gr, AGS: 4.16gr, 956.04 Kcal

10

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, brotes tiernos, queso fresco y remolacha
- Macarrones con tomate, ternera y queso
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.22%, G: 33.32%, HC: 53.46%, Az: 28.06gr
Sal: 2.85gr, AGS: 8.73gr, 883.95 Kcal

11

- Cazuela de fideos con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Huevos revueltos
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 17.27%, G: 34.72%, HC: 48.01%, Az: 26.20gr
Sal: 3.44gr, AGS: 5.98gr, 888.23 Kcal

12

- Sopa minestrone con fideos
- Salmon al horno con eneldo
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 21.72%, G: 24.75%, HC: 53.53%, Az: 51.39gr
Sal: 7.63gr, AGS: 4.18gr, 989.17 Kcal

13

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Tomate aliñado
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.69%, G: 33.53%, HC: 51.78%, Az: 30.82gr
Sal: 1.73gr, AGS: 4.54gr, 861.11 Kcal

16

- Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2
- Contramuslo de pollo asado al horno al limón
- Patatas gajo especiadas al horno v1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.32%, G: 27.10%, HC: 56.59%, Az: 56.18gr
Sal: 1.84gr, AGS: 3.71gr, 807.49 Kcal

17

- Ensalada de lechuga, huevo duro, zanahoria, maíz y naranja
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.03%, G: 35.35%, HC: 50.62%, Az: 29.58gr
Sal: 3.04gr, AGS: 9.41gr, 875.94 Kcal

18

- Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo v.1
- Tortilla de patata con cebolla v1
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.01%, G: 34.97%, HC: 53.02%, Az: 34.50gr
Sal: 3.19gr, AGS: 5.92gr, 899.69 Kcal

19

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Bacalao guisado con zanahoria, pimiento, cebolla y tomate
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 17.58%, G: 27.25%, HC: 55.17%, Az: 18.09gr
Sal: 1.92gr, AGS: 3.49gr, 832.77 Kcal

20

- Guiso de patatas con lentejas, zanahoria y pimiento
- Omelet
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 19.48%, G: 37.61%, HC: 42.91%, Az: 22.25gr
Sal: 3.92gr, AGS: 6.85gr, 802.16 Kcal

23

- Crema de zanahoria, calabacín y puerro v1
- Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2
- Patatas panaderas con pimientos al horno v.1
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 16.07%, G: 32.40%, HC: 51.54%, Az: 53.71gr
Sal: 2.07gr, AGS: 4.54gr, 842.32 Kcal

24

- Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro, maíz y aceitunas v1
- Espirales con tomate, atún y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.14%, G: 33.27%, HC: 53.60%, Az: 23.81gr
Sal: 2.55gr, AGS: 5.31gr, 600.52 Kcal

25

- Emblanco de rosada con patata y pasta maravilla
- Omelet
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 18.70%, G: 33.10%, HC: 48.20%, Az: 49.07gr
Sal: 2.61gr, AGS: 6.44gr, 811.72 Kcal

26

- Arroz hervido con ajo, aove y sal
- Albóndigas de pollo con salsa de zanahoria, pimiento y cebolla al horno.
- Ensalada de lechuga, pepino y queso fresco
- Manzana
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 16.58%, G: 32.12%, HC: 51.30%, Az: 22.16gr
Sal: 2.94gr, AGS: 7.34gr, 1010.07 Kcal

27

- Guiso de judías blancas con patata, tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Tortilla de patata con calabacín v2
- Queso fresco
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.83%, G: 35.43%, HC: 49.75%, Az: 27.10gr
Sal: 1.68gr, AGS: 7.96gr, 844.69 Kcal

30

31

1

2

3



Menú Marzo 2026

Basal (Secundaria)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Tortilla de cebolla morada. Queso fresco. Fruta fresca.

3

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Crema de calabaza. Pavo al horno con especias. Fruta fresca.

4

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Ensalada de quinoa, aguacate, cherrys y dados de pavo. Fruta fresca.

5

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Mini pizzas de calabacín con tomate, atún y queso. Fruta fresca.

6

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Crudités de verduras (zanahoria, pimientos, pepino) con humus. Queso fresco. Fruta fresca.

9

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Ensalada de garbanzos con brotes tiernos, tomates cherry y queso feta. Fruta fresca.

10

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Rebanada de pan integral con rodajas de tomate, pavo y queso. Fruta fresca.

11

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Cinta de lomo con puré de patatas y brócoli hervido. Fruta fresca.

12

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria, jamón cocido y huevo revuelto. Fruta fresca.

13

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Bastones de calabaza en air fryer con taquitos de jamón serrano y huevo a la plancha. Fruta fresca.

16

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Fajitas integrales con huevo y aguacate. Fruta fresca.

17

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Revuelto de guisantes con huevo, cebollita y jamón. Fruta fresca.

18

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Parrillada de verduras gratinadas. Hamburguesa de ternera casera. Fruta fresca.

19

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Ensalada de pasta con cherrys, maíz, queso fresco y huevo duro. Fruta fresca.

20

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Rodajas de patata cocida con pulpo y pimentón. Fruta fresca.

23

Recomendación merienda:
Bocadillo de pavo con alto porcentaje de carne.

Recomendación cena:
Ensalada de lechuga y tomate. Pinchitos de pollo aliñados. Fruta fresca.

24

Recomendación merienda:
Bol de macedonia de frutas.

Recomendación cena:
Crema de champiñones, cebolla y orégano. Solomillo de pavo a la plancha. Fruta fresca.

25

Recomendación merienda:
Bocadillo de atún al natural.

Recomendación cena:
Ñoquis en air fryer con atún y salsa de yogur casera. Fruta fresca.

26

Recomendación merienda:
Yogur natural con cereales integrales no azucarados.

Recomendación cena:
Tomates asados con lubina al horno. Fruta fresca.

27

Recomendación merienda:
Bocadillo de queso havarti o mozzarella.

Recomendación cena:
Ensalada de brotes tiernos, tomate y tiras de pollo aliñado. Fruta fresca.

30

31

1

2

3

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.