

Menú Marzo 2026

Colegio, Sin huevo

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
- Pasta sin gluten con tomate, champiñones y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 9.82%, G: 34.40%, HC: 55.77%, Az: 20.63gr
Sal: 2.71gr, AGS: 4.35gr, 485.98 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
- Brócoli con patata hervida
- Tomate aliñado con maíz
- Naranja
- **Pan ecológico integral 100%**

P: 14.53%, G: 32.83%, HC: 52.65%, Az: 12.57gr
Sal: 1.68gr, AGS: 2.19gr, 447.48 Kcal

6

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

P: 13.11%, G: 26.78%, HC: 60.11%, Az: 11.18gr
Sal: 2.78gr, AGS: 1.76gr, 409.66 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
- Pasta sin gluten con tomate, ternera y queso
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 11.10%, G: 34.25%, HC: 54.65%, Az: 14.13gr
Sal: 1.58gr, AGS: 4.75gr, 457.22 Kcal

11

- Cazuela de arroz con patata, limanda, guisantes y zanahoria
- Pollo al horno
- Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas v1
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 21.52%, G: 27.51%, HC: 50.98%, Az: 13.06gr
Sal: 1.58gr, AGS: 1.95gr, 441.21 Kcal

12

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

P: 21.32%, G: 27.43%, HC: 51.25%, Az: 27.51gr
Sal: 4.05gr, AGS: 2.11gr, 433.23 Kcal

13

- Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1
- Pollo al horno
- Tomate aliñado
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 26.00%, G: 23.89%, HC: 50.11%, Az: 13.77gr
Sal: 1.28gr, AGS: 1.35gr, 377.05 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, zanahoria, maíz y naranja
- Pasta sin gluten con salsa de tomate, zanahoria, cebolla, pimiento y queso
- Yogurt natural
- **Pan blanco ecológico**

P: 10.56%, G: 34.74%, HC: 54.70%, Az: 21.62gr
Sal: 1.61gr, AGS: 5.24gr, 491.22 Kcal

18

- Sopa de verduras con pollo
- Hamburguesa vegetal al horno
- Pollo al horno
- Tomate aliñado con aceitunas
- Pera
- **Pan blanco ecológico**

P: 14.35%, G: 31.55%, HC: 54.10%, Az: 20.70gr
Sal: 1.13gr, AGS: 1.59gr, 379.86 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
- Coliflor con patata hervida
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 13.31%, G: 37.46%, HC: 49.23%, Az: 12.36gr
Sal: 1.72gr, AGS: 2.71gr, 489.13 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, maíz y aceitunas
- Pasta sin gluten con salsa de atún y queso
- Manzana
- **Pan blanco ecológico**

P: 12.49%, G: 32.35%, HC: 55.16%, Az: 14.68gr
Sal: 1.84gr, AGS: 3.83gr, 437.41 Kcal

25

- Emblanco de rosada
- Pollo al horno
- Lechuga aliñada
- Fruta: plátano
- **Pan blanco ecológico**

P: 22.47%, G: 27.84%, HC: 49.69%, Az: 24.45gr
Sal: 0.97gr, AGS: 1.92gr, 406.16 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
- Rollitos de primavera
- Queso fresco
- Mandarina
- **Pan blanco ecológico**

P: 15.09%, G: 20.24%, HC: 64.68%, Az: 13.10gr
Sal: 1.50gr, AGS: 2.81gr, 364.33 Kcal

30

31

1

2

3