

MARZO 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	480,48	51,01	17,50	28,27

Sopa de estrellas (1, 9, T3)
Huevos a la donostiarra (1, 3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	634,90	69,13	22,78	34,05

Coditos a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	661,74	61,58	27,39	39,14

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	474,35	39,32	26,98	34,66

Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)
Iacón fresco a la gallega con patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	553,60	59,74	20,34	31,45

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	578,55	76,86	20,66	15,22

Crema de calabacín ECO (con patata)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	652,42	81,17	25,51	21,28

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Verdura y pavo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	605,33	57,34	22,91	39,11

Brócoli con taquitos de jamón York (6)
Ragout de pollo en salsa pepitoria (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	544,05	65,36	15,31	31,27

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y cerdo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	598,63	83,95	19,88	44,35

Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y huevo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	537,56	80,57	17,99	20,45

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pavo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	705,12	64,13	36,65	21,01

JORNADA GASTRONÓMICA
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Salchichas frescas (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y huevo



DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	661,34	39,17	41,76	32,39

Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	497,64	47,88	15,07	35,65

Coliflor con taquitos de jamón York (6)
Pollo asado a las finas hierbas (12)
Patatas revolconas
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Ensalada y ternera

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	594,78	74,49	21,64	22,79

Alubias pintas con arroz integral (19)
Varitas de merluza (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	590,69	71,35	19,84	35,34

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pescado

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	610,32	70,28	20,06	31,86

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y ternera

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	666,16	80,30	19,27	42,23

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Verdura y huevo

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	611,35	71,83	15,26	39,69

Arroz caldoso con verduras (19)
Dorado con verduritas (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Ensalada y pollo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

Valoracion nutricional: Calcio 81,6 Hierro 2,2 Sodio 304,6 Vit. A 321,4 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,4 Vit. C 56,4 Ác. fólico 103,1 Fibra 7,9 Colest. 73,4 AGS 4,6 AGM 5,1 AGP 6,1

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



MARZO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 2	409,77	36,91	17,02	25,77	DIA 3	466,83	51,82	14,39	28,37	DIA 4	470,27	33,55	23,66	25,68	DIA 5	403,65	25,22	26,50	32,16	DIA 6	482,90	45,64	19,86	28,96
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Naranja CENA: Verdura y pescado					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana CENA: Verdura y pavo					Crema de zanahoria Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Mandarina CENA: Verdura y ternera					Crema sofferino (puerro, tomate y cebolla) lacón fresco a la gallega con patata Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
DIA 9	495,95	50,74	17,50	20,66	DIA 10	537,60	68,58	21,33	14,09	DIA 11	519,68	42,08	21,94	35,01	DIA 12	473,35	51,26	14,83	28,77	DIA 13	426,15	33,77	19,06	27,10
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas dado Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Brócoli a la bilbaina (12) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Plátano CENA: Ensalada y pescado				Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo					
DIA 16	456,50	71,13	17,04	11,49	DIA 17	563,83	49,74	23,47	38,52	DIA 18	716,43	60,77	37,43	32,40	DIA 19	433,94	31,19	17,83	30,20	DIA 20	361,60	24,80	14,74	25,04
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y huevo					Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y tomate (12) Manzana CENA: Ensalada y cerdo				Coliflor a la gallega (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Crema de calabaza (con patata) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo					
DIA 23	519,99	57,25	19,36	32,84	DIA 24	489,68	54,06	15,51	28,71	DIA 25	454,31	51,61	14,96	23,97	DIA 26	531,24	56,37	14,72	36,65	DIA 27				
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera					Crema de zanahoria Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Plátano CENA: Verdura y huevo				Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Dorado con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Naranja CENA: Ensalada y pollo										

Valoración nutricional: Calcio 58,8 Hierro 1,4 Sodio 69,0 Vit. A 380,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,3 Vit. C 55,8 Ác. fólico 61,4 Fibra 5,9 Colest. 72,4 AGS 3,7 AGM 4,5 AGP 5,6

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



MARZO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
DIA 2	480,48	51,01	17,50	28,27	Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y cerdo
DIA 3	670,58	67,31	29,64	41,79	Coditos a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y pavo
DIA 4	661,74	61,58	27,39	39,14	Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina	Verdura y ternera
DIA 5	474,35	39,32	26,98	34,66	Crema soflerino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pavo
DIA 6	480,25	73,66	17,44	13,90	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
DIA 9	578,55	76,86	20,66	15,22	Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Ensalada y pollo
DIA 10	652,42	81,17	25,51	21,28	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina	Verdura y pavo
DIA 11	605,33	57,34	22,91	39,11	Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y ternera
DIA 12	656,56	64,68	34,26	38,63	Espaguetis salteados al wok (1, T3) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y cerdo
DIA 13	598,63	83,95	19,88	44,35	Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Ensalada y huevo
DIA 16	537,56	80,57	17,99	20,45	Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Verdura y pavo
DIA 17	705,12	64,13	36,65	21,01	JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y huevo
DIA 18	661,34	39,17	41,76	32,39	Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Ensalada y cerdo
DIA 19	497,64	47,88	15,07	35,65	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina	Ensalada y ternera
DIA 20	552,39	47,70	23,74	44,11	Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 23	590,69	71,35	19,84	35,34	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera	Verdura y pavo
DIA 24	534,81	81,45	18,88	15,96	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica	Ensalada y ternera
DIA 25	666,16	80,30	19,27	42,23	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano	Verdura y huevo
DIA 26	650,73	69,36	33,25	37,03	Arroz caldoso con verduras (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja	Ensalada y pollo
DIA 27						

Valoración nutricional: Calcio 75,3 Hierro 2,1 Sodio 288,0 Vit. A 306,3 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,4 Ác. fólico 98,1 Fibra 7,8 Colest. 61,8 AGS 5,5 AGM 4,6 AGP 5,7

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



MARZO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
2	422,03	63,46	13,47	18,70	3	549,11	67,98	14,91	31,40	4	661,74	61,58	27,39	39,14	5	474,35	39,32	26,98	34,66	6	628,74	78,60	20,32	31,42
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera					Crema soflerino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo				
9	578,55	76,86	20,66	15,22	10	652,42	81,17	25,51	21,28	11	605,33	57,34	22,91	39,11	12	544,05	65,36	15,31	31,27	13	673,77	102,82	19,86	44,31
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y huevo																
16	537,56	80,57	17,99	20,45	17	705,12	64,13	36,65	21,01	18	787,13	74,87	37,91	34,90	19	497,64	47,88	15,07	35,65	20	627,91	71,93	18,45	38,49
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y huevo	Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	Alubias pintas con arroz integral (19) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pavo																
23	590,69	71,35	19,84	35,34	24	610,32	70,28	20,06	31,86	25	622,91	79,36	16,91	37,64	26	611,35	71,83	15,26	39,69	27				
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo																	

Valoración nutricional: Calcio 78,6 Hierro 2,2 Sodio 311,6 Vit. A 306,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,3 Vit. C 56,4 Ác. fólico 101,0 Fibra 8,0 Colest. 53,1 AGS 4,1 AGM 4,8 AGP 6,0

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



MARZO 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 2	605,74	51,90	35,88	37,95	DIA 3	640,54	72,97	23,69	30,54	DIA 4	661,74	61,58	27,39	39,14	DIA 5	474,35	39,32	26,98	34,66	DIA 6	553,60	59,74	20,34	31,45
Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera				Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo									
DIA 9	578,55	76,86	20,66	15,22	DIA 10	642,55	78,96	22,41	38,67	DIA 11	501,64	54,38	16,67	31,09	DIA 12	553,76	67,46	16,40	32,02	DIA 13	634,13	74,08	21,69	33,86
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dadas Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado				Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pavo									
DIA 16	659,06	67,12	33,69	41,85	DIA 17	705,12	64,13	36,65	21,01	DIA 18	735,38	74,73	36,00	27,69	DIA 19	497,64	47,88	15,07	35,65	DIA 20	531,63	53,82	16,89	35,93
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y cerdo				Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo									
DIA 23	590,69	71,35	19,84	35,34	DIA 24	608,32	74,78	19,71	28,61	DIA 25	666,16	80,30	19,27	42,23	DIA 26	611,35	71,83	15,26	39,69	DIA 27				
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y cerdo				Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo														

Valoración nutricional: Calcio 75,0 Hierro 2,0 Sodio 302,8 Vit. A 278,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 56,2 Ác. fólico 94,9 Fibra 7,3 Colest. 42,2 AGS 5,1 AGM 4,9 AGP 6,0

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



MARZO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
2	422,03	63,46	13,47	18,70	3	549,11	67,98	14,91	31,40	4	661,74	61,58	27,39	39,14	5	474,35	39,32	26,98	34,66	6	553,60	59,74	20,34	31,45	
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera					Crema soflerino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo					
9	624,44	59,71	28,34	27,56	10	652,42	81,17	25,51	21,28	11	501,64	54,38	16,67	31,09	12	544,05	65,36	15,31	31,27	13	485,43	69,71	9,16	29,66	
Crema de calabacín ECO (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo					
16	537,56	80,57	17,99	20,45	17	700,74	63,91	29,29	35,93	18	737,38	70,23	36,35	30,94	19	497,64	47,88	15,07	35,65	20	508,35	48,10	16,84	35,94	
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y huevo					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo					
23	590,69	71,35	19,84	35,34	24	610,32	70,28	20,06	31,86	25	622,91	79,36	16,91	37,64	26	611,35	71,83	15,26	39,69	27					
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo					Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo										

Valoración nutricional: Calcio 77,7 Hierro 2,1 Sodio 242,2 Vit. A 276,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,3 Vit. C 55,2 Ác. fólico 98,6 Fibra 7,7 Colest. 45,3 AGS 3,7 AGM 3,9 AGP 6,0

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



MARZO 2026 SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		
2	480,48	51,01	17,50	28,27	3	549,11	67,98	14,91	31,40	4	661,74	61,58	27,39	39,14	5	422,74	46,63	18,00	17,79	6	553,60	59,74	20,34	31,45		
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)						
CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y huevo						
9	531,06	69,29	21,21	20,87	10	608,30	82,68	21,81	16,58	11	590,38	56,18	22,42	37,50	12	544,05	65,36	15,31	31,27	13	485,43	69,71	9,16	29,66		
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina					Brócoli a la bilbaina (12) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja						Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)					
CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y huevo						
16	537,56	80,57	17,99	20,45	17	625,72	71,90	25,56	17,55	18	657,55	66,97	27,51	34,06	19	504,64	45,29	18,31	32,70	20	594,78	74,49	21,64	22,79		
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Salchichas de pavo (6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Coliflor a la gallega (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina						Alubias pintas con arroz integral (19) Varitas de merluza (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)					
CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pavo					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y pavo						
23	639,18	68,31	24,82	30,07	24	610,32	70,28	20,06	31,86	25	666,16	80,30	19,27	42,23	26	611,35	71,83	15,26	39,69	27						
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano					Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja											
CENA: Verdura y pescado					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pollo											

Valoración nutricional: Calcio 82,6 Hierro 2,3 Sodio 292,6 Vit. A 299,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,0 Ác. fólico 101,0 Fibra 7,8 Colest. 80,5 AGS 3,6 AGM 4,2 AGP 6,0

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.
El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.
*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.

Gluten (1)	Crustáceo (2)	Huevo (3)	Pescado (4)	Cacahuete (5)	Soja (6)	Leche (7)	Frutos secos (8)	Apio (9)	Mostaza (10)	Sésamo (11)	Sulfitos (12)	Altramuzes (13)	Moluscos (14)	Trazas (15)



MARZO 2026 SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 2	498,13	70,15	20,27	14,86	DIA 3	654,44	77,77	23,78	28,85	DIA 4	675,64	66,38	27,48	37,45	DIA 5	488,25	44,12	27,07	32,97	DIA 6	567,50	64,54	20,43	29,77
Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y pescado					Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pavo	Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Verdura y ternera				Crema sofferino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo									
DIA 9	592,45	81,66	20,75	13,53	DIA 10	666,32	85,97	25,60	19,60	DIA 11	619,23	62,14	23,00	37,42	DIA 12	567,65	72,26	16,49	30,33	DIA 13	648,03	78,88	21,78	32,17
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Verdura y pavo	Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Ensalada y pescado				Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo									
DIA 16	551,46	85,37	18,08	18,76	DIA 17	719,01	68,93	36,74	19,33	DIA 18	769,88	79,21	37,04	29,36	DIA 19	511,54	52,68	15,16	33,97	DIA 20	545,52	58,62	16,98	34,24
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y huevo	Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Ensalada y cerdo				Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo									
DIA 23	604,59	76,15	19,93	33,65	DIA 24	622,21	79,58	19,80	26,93	DIA 25	636,80	84,16	17,00	35,95	DIA 26	625,24	76,63	15,35	38,00	DIA 27				
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y huevo				Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Ensalada y pollo														

Valoración nutricional: Calcio 66,2 Hierro 2,1 Sodio 273,7 Vit. A 300,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,3 Vit. C 56,2 Ác. fólico 89,6 Fibra 7,7 Colest. 54,6 AGS 4,4 AGM 5,0 AGP 5,9

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



MARZO 2026 VEGANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
2	534,86	79,20	17,63	12,17	3	838,15	120,14	16,80	37,47	4	556,01	92,26	10,27	15,46	5	628,37	93,19	14,49	33,29	6	572,65	72,78	19,84	23,50
Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Varitas de verdura (1, T6, T10) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Hamburguesa de lentejas (1, 12, 19, T1, T11) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Alubias pintas con arroz integral (19) Albóndigas de calabacín Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Garbanzos con tomate (19) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Hamburguesa de verduras (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja				
CENA:					CENA:					CENA:					CENA:									
9	518,72	90,38	11,22	3,88	10	624,93	101,76	16,81	8,75	11	718,04	114,76	15,74	28,10	12	567,76	65,01	20,83	25,36	13	546,44	94,46	8,82	19,83
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas de calabacín Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Arroz con salsa casera de tomate Rollito de primavera (1, 12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina					Brócoli a la bilbaina (12) Garbanzos con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Hamburguesa de verduras (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, patata y zanahoria (19) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana				
CENA:					CENA:					CENA:					CENA:									
16	651,20	100,03	22,12	11,28	17	830,68	117,40	15,69	32,81	18	551,82	97,65	10,39	10,38	19	720,90	107,99	19,30	26,47	20	561,02	59,84	21,99	28,79
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Varitas de verdura (1, T6, T10) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Hamburguesa de lentejas (1, 12, 19, T1, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Albóndigas de calabacín Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Coliflor a la gallega (12) Garbanzos con tomate (19) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina					Alubias pintas con arroz integral (19) Hamburguesa de verduras (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera				
CENA:					CENA:					CENA:					CENA:									
23	826,32	122,23	14,50	33,49	24	564,90	98,50	11,11	10,62	25	715,46	106,93	22,81	19,58	26	561,93	69,69	19,82	23,76	27				
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa de lentejas (1, 12, 19, T1, T11) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Albóndigas de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Varitas de verdura (1, T6, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano					Arroz caldoso con verduras (19) Hamburguesa de verduras (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja									
CENA:					CENA:					CENA:					CENA:									

Valoración nutricional: Calcio 89,9 Hierro 2,5 Sodio 207,7 Vit. A 282,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 63,5 Ác. fólico 120,9 Fibra 15,4 Colest. 0,8 AGS 2,3 AGM 2,4 AGP 4,8

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.

Gluten (1)	Crustáceo (2)	Huevo (3)	Pescado (4)	Cacañueto (5)	Soja (6)	Leche (7)	Frutos secos (8)	Apio (9)	Mostaza (10)	Sésamo (11)	Sulfitos (12)	Altramuzes (13)	Moluscos (14)	Trazas (15)

