

Lunes

2 Kcal 664 HC 92 Lip 19 Prot 31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

9 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

16 Kcal 706 HC 38 Lip 22 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur

23 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

3 Kcal 623 HC 74 Lip 23 Prot 30

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

10 Kcal 614 HC 78 Lip 20 Prot 19

Judías verdes rehogadas con patatas
Canelones de carne al graten

Fruta de temporada

17 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

24 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal 707 HC 80 Lip 27 Prot 36

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

11 Kcal 636 HC 98 Lip 17 Prot 22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

18 JORNADA DE FRANCIA

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Crepe de jamón y queso
Croissant

25 Kcal 703 HC 71 Lip 31 Prot 33

Pisto hortelano con huevos
Garbanzos salteados con carne

Helado/Fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

5 Kcal 572 HC 71 Lip 22 Prot 21

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

12 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

19 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 687 HC 91 Lip 19 Prot 37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Viernes

6 Kcal 723 HC 97 Lip 24 Prot 32

Fusilli integrales al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

13 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

20 Kcal 598 HC 83 Lip 13 Prot 33

Macarrones integrales con salsa de queso
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

27

NO LECTIVO

Kcal HC Lip Prot

MENÚ DE:

MARZO 2026 Nido

Lunes

2 Kcal 664 HC 92 Lip 19 Prot 31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado en su jugo
Yogur natural

9 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza a la plancha
Yogur natural

16 Kcal 706 HC 38 Lip 22 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Yogur natural

23 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza
Hamburguesa casera
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

3 Kcal 623 HC 74 Lip 23 Prot 30

Sopa con juliana de verduras
Hamburguesa casera
Patatas asadas

Fruta de temporada

10 Kcal 614 HC 78 Lip 20 Prot 19

Puré de judías verdes y verduras
Macarrones salteados con pollo
Fruta de temporada

17 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal 707 HC 80 Lip 27 Prot 36

Lentejas a la jardinera
Huevos revueltos
Fruta de temporada

11 Kcal 636 HC 98 Lip 17 Prot 22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

18 **JORNADA DE FRANCIA**

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Yogur natural

25 Kcal 703 HC 71 Lip 31 Prot 33

Puré de verduras
Garbanzos salteados con carne
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Jueves

5 Kcal 572 HC 71 Lip 22 Prot 21

Crema de calabacín natural
Filete de pollo
Patata asada
Fruta de temporada

12 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Fruta de temporada

19 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos
Fruta de temporada

26 Kcal 687 HC 91 Lip 19 Prot 37

Arroz con verduras
Pollo en su jugo
Yogur natural

Kcal HC Lip Prot

Viernes

6 Kcal 723 HC 97 Lip 24 Prot 32

Fusilli al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Fruta de temporada

13 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas con calabaza
Huevos revueltos
Fruta de temporada

20 Kcal 598 HC 83 Lip 13 Prot 33

Macarrones integrales con tomate
Abadejo al horno
Fruta de temporada

27

NO LECTIVO

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

MENÚ DE: MARZO 2026 Sin gluten

Lunes

2 Kcal 664 HC 92 Lip 19 Prot 31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

9 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

16 Kcal 706 HC 38 Lip 22 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

3 Kcal 623 HC 74 Lip 23 Prot 30

Sopa de fideos s/g con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

10 Kcal 614 HC 78 Lip 20 Prot 19

Judías verdes rehogadas con patatas
Macarrones s/g con boloñesa
Fruta de temporada

17 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido con fideos s/g
Cocido completo
Fruta de temporada

24 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis s/g con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura s/g
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal 707 HC 80 Lip 27 Prot 36

Alubias estofadas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

11 Kcal 636 HC 98 Lip 17 Prot 22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

18 **JORNADA DE FRANCIA**

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Panini s/g con jamón york
Bizcochito s/g

25 Kcal 703 HC 71 Lip 31 Prot 33

Pisto hortelano con huevos
Garbanzos salteados con carne
Helado/Fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

5 Kcal 572 HC 71 Lip 22 Prot 21

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

12 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis s/g con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado pan s/g
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

19 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Alubias guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 687 HC 91 Lip 19 Prot 37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Viernes

6 Kcal 723 HC 97 Lip 24 Prot 32

Espirales s/g al pomodoro
Filete de abadejo en tempura s/g
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

13 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

20 Kcal 598 HC 83 Lip 13 Prot 33

Macarrones s/g con salsa de queso
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

27

NO LECTIVO

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

MENÚ DE: MARZO 2026 Sin huevo

Lunes

2 Kcal 664 HC 92 Lip 19 Prot 31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

9 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

16 Kcal 706 HC 38 Lip 22 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

3 Kcal 623 HC 74 Lip 23 Prot 30

Sopa de fideos s/h con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

10 Kcal 614 HC 78 Lip 20 Prot 19

Judías verdes rehogadas con patatas
Macarrones s/h con salsa boloñesa
Fruta de temporada

17 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido con fideos s/h
Cocido completo
Fruta de temporada

24 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis s/h con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal 707 HC 80 Lip 27 Prot 36

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Jamón de Sajonia a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

11 Kcal 636 HC 98 Lip 17 Prot 22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

18 **JORNADA DE FRANCIA**

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Panini de jamón york
Bizcochito s/h

25 Kcal 703 HC 71 Lip 31 Prot 33

Pisto hortelano
Garbanzos salteados con carne
Helado/Fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

5 Kcal 572 HC 71 Lip 22 Prot 21

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada

12 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis s/h con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

19 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 687 HC 91 Lip 19 Prot 37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Viernes

6 Kcal 723 HC 97 Lip 24 Prot 32

Espirales s/h al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

13 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas con calabaza
Merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

20 Kcal 598 HC 83 Lip 13 Prot 33

Macarrones s/h con salsa de queso
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

27

NO LECTIVO

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

MENÚ DE:

MARZO 2026 Sin leche

Lunes

2 Kcal 664 HC 92 Lip 19 Prot 31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur de soja

9 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias casero
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina

16 Kcal 706 HC 38 Lip 22 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur de soja

23 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

3 Kcal 623 HC 74 Lip 23 Prot 30

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

10 Kcal 614 HC 78 Lip 20 Prot 19

Judías verdes rehogadas con patatas
Canelones de carne al graten

Fruta de temporada

17 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

24 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa Italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal 707 HC 80 Lip 27 Prot 36

Lentejas estofadas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de tomate y cebolla

Fruta de temporada

11 Kcal 636 HC 98 Lip 17 Prot 22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno

Fruta de temporada

18 JORNADA DE FRANCIA

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Panini de jamón york
Bizcochito (plv)



25 Kcal 703 HC 71 Lip 31 Prot 33

Pisto hortelano con huevos
Garbanzos salteados con carne

Gelatina

Kcal HC Lip Prot

Jueves

5 Kcal 572 HC 71 Lip 22 Prot 21

Crema de calabacín natural
Filete de pollo
Patatas asadas

Fruta de temporada

12 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

19 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 687 HC 91 Lip 19 Prot 37

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja

Kcal HC Lip Prot

Viernes

6 Kcal 723 HC 97 Lip 24 Prot 32

Fusilli integrales al pomodoro
Filete de abadejo en tempura
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

13 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

20 Kcal 598 HC 83 Lip 13 Prot 33

Macarrones integrales con tomate
Solomillo de atún /pescado apto hasta 3º de primaria
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

27

NO LECTIVO

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

MENÚ DE:

MARZO 2026 Sin pescado

Lunes

2 Kcal 664 HC 92 Lip 19 Prot 31

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

9 Kcal 654 HC 94 Lip 18 Prot 29

Arroz tres delicias casero
Lomo en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

16 Kcal 706 HC 38 Lip 22 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito
Ragout de pollo guisado
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur

23 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa de verduras
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Martes

3 Kcal 623 HC 74 Lip 23 Prot 30

Sopa con juliana de verduras
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

10 Kcal 614 HC 78 Lip 20 Prot 19

Judías verdes rehogadas con patatas
Macarrones con boloñesa
Fruta de temporada

17 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa Italiana
Lomo en salsa
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal 707 HC 80 Lip 27 Prot 36

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Lomo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

11 Kcal 636 HC 98 Lip 17 Prot 22

Crema de verduras al natural
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

18 JORNADA DE FRANCIA

Crecy de zanahoria al estilo del chef
Panini con jamón de york
Croissant

25 Kcal 703 HC 71 Lip 31 Prot 33

Pisto hortelano con huevos
Garbanzos salteados con carne
Helado/Fruta opcional

Kcal HC Lip Prot

Jueves

5 Kcal 572 HC 71 Lip 22 Prot 21

Crema de calabacín natural
Parmentier con boloñesa vegetal

Fruta de temporada

12 Kcal 718 HC 101 Lip 17 Prot 36

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Escalope de pollo empanado
Ensalada lechuga , naranja y maíz
Fruta de temporada

19 Kcal 667 HC 74 Lip 28 Prot 30

Lentejas guisadas a la hortelana
Pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 687 HC 91 Lip 19 Prot 37

Arroz con verduras
Cuarto trasero de pollo con miel y romero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Viernes

6 Kcal 723 HC 97 Lip 24 Prot 32

Fusilli integrales al pomodoro
Huevos revueltos con queso
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

13 Kcal 634 HC 79 Lip 24 Prot 24

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

20 Kcal 598 HC 83 Lip 13 Prot 33

Macarrones integrales con salsa de queso
Huevos revueltos
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

27

NO LECTIVO

Kcal HC Lip Prot

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS, ANTES QUE A MÍ

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.