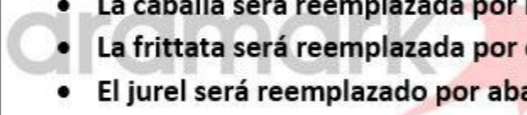



MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan	4 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral	5 FESTIVO	6 Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral	7 Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
10 Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	12 Sopa marinera de pescado y fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	13 Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral	14 Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
17 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan	18 Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral	19 Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan	20 Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral	21 Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan
24 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	25 Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral	26 Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	27 Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan integral	28 Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan
31 Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	<p>Desde el Equipo Directivo, junto con cocina y la empresa Aramark informamos los cambios que se realizarán en el menú de marzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La caballa será reemplazada por la merluza • La frittata será reemplazada por el revuelto • El jurel será reemplazado por abadejo   <p>CENTRO PÚBLICO INTEGRADO ARCOSUR Un saludo</p>			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga, pepino y aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Hamburguesa a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Hamburguesa a la plancha con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Estofado de pavo con patatas
dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Estofado de pavo con ensalada
de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Estofado de pavo con cubos de
calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
con salteado de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

Contenidos en nutrientes
correspondientes a una población
escolar entre los 9 y los 13 años. Los
valores para el rango de 3 a 8 años
corresponden a un 80% de los
indicados en este menú. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga, pepino y aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Hamburguesa a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Hamburguesa a la plancha con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Estofado de pavo con patatas
dado asadas con ajo y romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Estofado de pavo con ensalada
de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Estofado de pavo con cubos de
calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
con salteado de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

SIN PESCADO NI MARISCO

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>SIN GALLO NI PESCADOS PLANOS,CALAMAR,MARISCO, SESAMO,NUECES NI KIWI</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pasta (sin huevo) Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Estofado de pavo con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Pasta (sin huevo) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Estofado de pavo con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo a la plancha con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>SIN HUEVO NI PESCADO BLANCO</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Abadejo al horno con patatas
dado asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Filete de lenguadina al horno
con dados de zanahorias y
calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Trinxat de col
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

Contenidos en nutrientes
correspondientes a una población
escolar entre los 9 y los 13 años. Los
valores para el rango de 3 a 8 años
corresponden a un 80% de los
indicados en este menú. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Magro a la plancha con ensalada
de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de pasta (sin huevo)
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
Lomos de jurel a la plancha con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de pasta (sin huevo)
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Magro a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Pasta (sin huevo) con salsa
pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones (sin huevo) con
salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Magro a la plancha con
ensalada de lechuga, tomate y
cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

Contenidos en nutrientes
correspondientes a una población
escolar entre los 9 y los 13 años. Los
valores para el rango de 3 a 8 años
corresponden a un 80% de los
indicados en este menú. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Arroz con salsa de tomate
Magro a la plancha con ensalada
de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de pasta (sin huevo)
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
Lomos de jurel a la plancha con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de pasta (sin huevo)
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Verduras salteadas
Magro a la plancha con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Sopa de pasta (sin huevo)
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Pasta (sin huevo) con salsa
pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones (sin huevo) con
salsa de tomate
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Sopa de pasta (sin huevo)
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Magro a la plancha con
ensalada de lechuga, tomate y
cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

SIN
HUEVO, ANACARDOS, PISTACHOS
LENTEJAS NI GUISANTES

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur de soja y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur de soja y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur de soja y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur de soja y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>SIN LECHE NI NATA</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur de soja y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur de soja y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur de soja y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur de soja y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>SIN QUESO NI LACTOSA</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

**Lentejas (eco) estofadas con
verduras**
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Patatas estofadas
Filete de merluza al horno con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz blanco
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Crema de verduras
Abadejo al horno con ensalada
de lechuga
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la plancha
con patatas dado asadas con ajo
y romero
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Judías verdes salteadas
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Pasta salteada
Magro a la plancha con dados
de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Patatas estofadas
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas
Filete de merluza al horno con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Pasta salteada
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al horno con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con
calabacín salteado
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Patatas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de verduras
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

INTOLERANTE A LA FRUCTOSA ,NO
LACTOSA, NO ZUMOS

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa marinera de pescado y fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>SIN JUDIAS BLANCAS</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Patatas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Crema de zanahoria
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Verduras salteadas
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Sopa de fideos
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Arroz con salsa de tomate
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Sopa de fideos
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

Contenidos en nutrientes
correspondientes a una población
escolar entre los 9 y los 13 años. Los
valores para el rango de 3 a 8 años
corresponden a un 80% de los
indicados en este menú. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Sopa de fideos
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Sopa de fideos
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

Contenidos en nutrientes
correspondientes a una población
escolar entre los 9 y los 13 años. Los
valores para el rango de 3 a 8 años
corresponden a un 80% de los
indicados en este menú. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA

Menú Adaptado

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Patatas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas Salmón al horno con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>SIN GUI SANTES NI LENTEJAS</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz blanco Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa marinera de pescado y fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Guisantes salteados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Pasta salteada con pasta integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con salteado de verduras Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa marinera de pescado y fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>NO MELOCOTON,FRUTAS CON HUESO, LTP (LAVAR Y PELAR LA FRUTA)</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>SIN MELOCOTON NI FRUTAS DE LA FAMILIA, NO FRUTOS SECOS NI FRUTOS ROJOS</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>SIN NUEZ NI CACAHUETES</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4
Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5
FESTIVO

6
Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7
Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10
Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11
Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12
Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13
Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14
Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17
Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18
Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19
Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20
Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21
Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24
Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25
Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26
Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27
Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28
Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31
Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

SIN FRUTOS SECOS ,LTP (LAVAR Y
PELAR LA FRUTA)

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>ALERGIA AL CACAHUETE</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

**Lentejas (eco) estofadas con
verduras**
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

**Alubias pintas estofadas con
arroz integral**
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGIA A LOS PISTACHOS

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

**Lentejas (eco) estofadas con
verduras**
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

**Alubias pintas estofadas con
arroz integral**
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa de fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

ALERGIA A LAS NUECES

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4
Lentejas (eco) estofadas con
verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5
FESTIVO

6
Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7
Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10
Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11
Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12
Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13
Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14
Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17
Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18
Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19
Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20
Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21
Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24
Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25
Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26
Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27
Lentejas estofadas con verduras
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28
Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31
Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

NO PIÑA

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Jurel en tempura y mayonesa coreana con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa marinera de pescado y fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>ALERGIA A LOS PLATANOS</p>

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Magro a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la griega con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Magro a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>ALERGI AL HUEVO CRUDO, PUEDE COMER PASTA Y NO FRUTOS SECOS</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Pasta (sin gluten) con salsa pesto Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Rehogado de col y patata con bacon Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Sopa de pasta (sin gluten) Salmón al horno con pisto Yogur y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier con crujiente de bacon Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5
FESTIVO

6
Sopa de pasta (sin gluten)
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7
Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10
Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11
Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Lomos de jurel a la plancha con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12
Sopa de pasta (sin gluten)
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13
Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la plancha
con patatas dado asadas con ajo
y romero
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14
Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17
Sopa de pasta (sin gluten)
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18
Pasta (sin gluten) con salsa
pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19
Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20
Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21
Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24
Pasta (sin gluten) con salsa de
tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25
Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26
Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27
Sopa de pasta (sin gluten)
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28
Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31
Crema de puerros con manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

CELIACO SIN PLV

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de brócoli con patatas Lomo al ajillo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>Sopa de fideos Pollo asado con tomillo con dados de zanahorias y calabacín Yogur desnatado y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz integral Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos (eco.) con espinacas con huevo duro Lomos de jurel a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Sopa marinera de pescado y fideos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Filete de merluza al horno con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur desnatado y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con calabaza y patata Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga, pepino y maiz Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín y zanahoria Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas con tomate y cebolla Yogur desnatado y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Patatas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2</p>
<p>24</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Ventresca de merluza con ajo y perejil con cubos de calabacín Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Trinxat de col Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno con pisto Yogur desnatado y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Crema parmentier Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>Crema de puerros con manzana Curry de cerdo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>				<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>