



MENÚ MARZO 2026

MENU
BASAL
1-2 AÑOS

Todos aquellos alumnos que estén en el tránsito de tomar alimentos enteros, tomarán de primero el menú con proteína correspondiente al menú de 0-1 años hasta que completen el proceso a menú completo de alimento entero

	Lunes								Martes								Miércoles								Jueves								Viernes							
	2								3								4								5								6							
Comida	Coditos int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13) Merluza al horno (H)(11) Verdura al vapor (V) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Crema de puerros, calabacín y judías verdes (C) Huevos revueltos (S)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada								Sopa de cocido (C)(4) Cocido completo (C)(4) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Puré de verduras frescas (C) Magro en salsa (C) Patatas y verduras guisadas (G) Pan (4.13.10) - Yogur (8)								Arroz blanco (C) Pollo al horno (H) Verdura cocida (C) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							
	Kcal	367	Lip	47	H.d.c.	16	Prot	12	Kcal	324	Lip	33	H.d.c.	11	Prot	17	Kcal	533	Lip	58	H.d.c.	29	Prot	21	Kcal	433	Lip	46	H.d.c.	22	Prot	18	Kcal	346	Lip	42	H.d.c.	15	Prot	13
	Pollo con ensalada								Lomo con verdura salteada								Crema y pescado con ensalada								Ensalada de pasta								Sopa y pescado con verduras							
	9								10								11								12								13							
Comida	Macarrones int. a la Amatriciana (C)(4,7,10,13) Lenguado al horno (H)(11) Verdura cocida (C) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada								Garbanzos guisados con verdura (C) Tortilla de patatas (H)(7) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada								Arroz a la milanesa (C) Contramuslos de pollo (H) Ensalada verde (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco								Lentejas a la riojana (C)(4) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan (4.13.10) - Yogur (8)								Puré de verduras frescas (C) Estofado de ternera (G) con zanahorias y guisantes (G) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							
	Kcal	343	Lip	44	H.d.c.	16	Prot	12	Kcal	478	Lip	62	H.d.c.	20	Prot	15	Kcal	409	Lip	44	H.d.c.	18	Prot	18	Kcal	554	Lip	53	H.d.c.	33	Prot	22	Kcal	358	Lip	38	H.d.c.	18	Prot	15
	Pavo con patatas y verdura								Sopa y ternera con verdura								Crema y tortilla de verdura								Pollo con ensalada								Pescado con verdura salteada							
	16								17								18								19								20							
Comida	Arroz blanco (C) Merluza al horno (H)(11) Verduras (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Lentejas estofadas (C)(4) Tortilla francesa (S)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada								Crema de calabacín (C) Ragout de pavo (C)(4) Patatas dado y verduras salteadas (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Sopa de cocido (C)(4) Cocido completo (C)(4) Pan (4.13.10) - Yogur (8)								Macarrones int con tomate (C)(4,7,10,13) Cinta de lomo (H) Verdura salteada (S) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							
	Kcal	316	Lip	46	H.d.c.	14	Prot	9	Kcal	485	Lip	44	H.d.c.	19	Prot	26	Kcal	542	Lip	43	H.d.c.	32	Prot	26	Kcal	533	Lip	58	H.d.c.	29	Prot	21	Kcal	416	Lip	45	H.d.c.	19	Prot	17
	Sopa y cinta de lomo con ensalada								Pollo con patatas y verdura								Puré y tortilla francesa con ensalada								Pescado con verduras								Pavo con verduras							
	23								24								25								26								27							
Comida	Crema de guisantes, puerros, calabacín (C) Merluza al horno (H)(11) Verdura salteada (S) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Macarrones int. a la Amatriciana (C)(4,10,12,13) Pollo al ajillo (C) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada								Sopa de letras (C)(2,4) Ragout de ternera en salsa (C)(4) Zanahoria y guisantes (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco								Crema de calabaza, judías verdes y patata (C) Merluza al horno (H)(11) Verdura cocida (C) Pan (4.13.10) - Yogur (8)								Garbanzos guisados con verduras (C.) Huevos revueltos (S)(7) Verdura salteada (S) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							
	Kcal	321	Lip	38	H.d.c.	15	Prot	11	Kcal	412	Lip	44	H.d.c.	21	Prot	18	Kcal	552	Lip	64	H.d.c.	29	Prot	20	Kcal	329	Lip	31	H.d.c.	20	Prot	14	Kcal	424	Lip	53	H.d.c.	19	Prot	14
	Ternera con ensalada								Sopa y magro con verduras								Crema y pescado con ensalada								Pasta gratinada								Sopa y pescado con patatas							

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: **Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com**

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor

