



MENÚ MARZO 2026

MENU
BASAL
2-5 AÑOS

	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 limón (H) Ensalada mixta (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							
	Kcal	463	Lip	58	H.d.c.	21	Prot	16	Kcal	397	Lip	36	H.d.c.	12	Prot	23	Kcal	613	Lip	66	H.d.c.	34	Prot	24	Kcal	514	Lip	54	H.d.c.	26	Prot	22	Kcal	434	Lip	49	H.d.c.	19	Prot	18
	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) Ensalada mixta (Cr) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada								Garbanzos guisados con verdura (C) Tortilla de patatas (H)(7) Ensalada mediterránea (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada								Arroz a la milanese (C) Contramuslos de pollo (H) Ensalada variada (Cr)(11) 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	436	Lip	53	H.d.c.	20	Prot	17	Kcal	579	Lip	73	H.d.c.	23	Prot	20	Kcal	592	Lip	63	H.d.c.	26	Prot	26	Kcal	665	Lip	61	H.d.c.	40	Prot	27	Kcal	429	Lip	43	H.d.c.	23	Prot	19
	Pollo con ensalada								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) Ensalada variada (Cr)(11) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							
	Kcal	388	Lip	54	H.d.c.	18	Prot	11	Kcal	630	Lip	53	H.d.c.	24	Prot	35	Kcal	671	Lip	50	H.d.c.	41	Prot	34	Kcal	613	Lip	66	H.d.c.	34	Prot	24	Kcal	534	Lip	55	H.d.c.	25	Prot	23
	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, puerro, calabacín (C) Merluza al horno (H)(11) Ensalada mediterránea (Cr) 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) Zanahorias y guisantes (C) Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco								Crema de calabaza, judías verdes y patata (C) Salmón al horno (H)(11) Ensalada variada (Cr)(11) Pan (4.13.10) - Yogur (8)								Garbanzos guisados con verduras (C.) Huevos revueltos (S)(7) Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr) Pan (4.13.10) - Fruta de temporada							
	Kcal	385	Lip	44	H.d.c.	18	Prot	15	Kcal	516	Lip	54	H.d.c.	26	Prot	23	Kcal	685	Lip	77	H.d.c.	37	Prot	26	Kcal	378	Lip	33	H.d.c.	24	Prot	17	Kcal	504	Lip	59	H.d.c.	22	Prot	19
	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 - Nº DE 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

