



Menú Escolar Marzo 2026

Lunes 2 Lentejas estofadas Merluza con rodaja de tomate Fruta, pan integral y agua KCal.: 666 Lip.: 21,1 Prot.: 37,4 H.car.: 81		Martes 3 Fideos a la cazuela Lomo a la cazadora con champiñón y zanahoria Yogur, pan y agua KCal.: 635 Lip.: 13 Prot.: 35,5 H.car.: 87		Miércoles 4 Potaje de garbanzos Pescado a la plancha con ensalada Fruta, pan y agua KCal.: 634 Lip.: 28 Prot.: 26 H.car.: 85		Jueves 5 Hervido de coliflor con patata Tortilla española con jamón york Fruta, pan y agua KCal.: 515 Lip.: 16,4 Prot.: 25,2 H.car.: 79		Viernes 6 Arroz integral con verduras Croquetas de carne con ensalada Fruta, pan y agua KCal.: 645 Lip.: 31 Prot.: 11,9 H.car.: 104	
Lunes 9 Arroz a la cubana Huevos a la plancha Fruta, pan integral y agua KCal.: 764 Lip.: 27,5 Prot.: 26 H.car.: 110		Martes 10 Patatas guisadas Merluza en salsa Yogur, pan y agua KCal.: 721 Lip.: 20,5 Prot.: 42 H.car.: 96		Miércoles 11 Sopa de cocido Salchichas de pollo con tomate Fruta, pan y agua KCal.: 692 Lip.: 19,8 Prot.: 26,4 H.car.: 100		Jueves 12 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate Fruta, pan y agua KCal.: 765 Lip.: 27,6 Prot.: 31,2 H.car.: 97		Viernes 13 Espaguetis con tomate Merluza con ensalada Fruta, pan integral y agua KCal.: 761 Lip.: 19 Prot.: 34,6 H.car.: 110	
Lunes 16 Lentejas estofadas con verduras Salchichas frankfurt Fruta, pan integral y agua KCal.: 531 Lip.: 18,7 Prot.: 14,6 H.car.: 75,4		Martes 17 Acelgas con patatas Pollo al horno Fruta, pan y agua KCal.: 466 Lip.: 11,3 Prot.: 24,7 H.car.: 66,3		Miércoles 18 Arroz marinero Tortilla francesa con ensalada Natillas, pan y agua KCal.: 748 Lip.: 25,2 Prot.: 33,0 H.car.: 97		Jueves 19 Lentejas con verduras Merluza al horno con ensalada Fruta, pan y agua KCal.: 669 Lip.: 23,1 Prot.: 35 H.car.: 79		Viernes 20 Pasta integral con tomate Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate Fruta, pan y agua KCal.: 651 Lip.: 30 Prot.: 30 H.car.: 99	
Lunes 23 Garbanzos con verduras Pescado a la vizcaína Fruta, pan integral y agua KCal.: 659 Lip.: 23,7 Prot.: 20 H.car.: 95		Martes 24 Hervido de Judías verdes con patatas Alitas de pollo Fruta, pan integral y agua KCal.: 689 Lip.: 27,1 Prot.: 32,3 H.car.: 92		Miércoles 25 Sopa maravilla Huevos al plato Fruta, pan y agua KCal.: 719 Lip.: 19,7 Prot.: 37,8 H.car.: 92		Jueves 26 Arroz blanco con tomate Hamburguesas con ensalada Yogur, pan y agua KCal.: 679 Lip.: 20,1 Prot.: 36,4 H.car.: 94		Viernes 27 Hervido de coliflor con patata Sardinas con ensalada Fruta, pan y agua KCal.: 590 Lip.: 43,9 g Prot.: 31,4 g H.car.: 54,4 g	
Lunes 30 FESTIVO		Martes 31 FESTIVO							



Marzo 2025

Menú de salvaguarda: Lentejas con arroz; Jamón de York con patatas chips; melocotón en almíbar

Los valores nutricionales indicados son aproximados y corresponde a la ración media para un alumno/a de 10-12 años. Para alumnos/as de 4-5 años el tamaño de las raciones y los valores nutricionales se reducen en un 15 % aproximadamente

A los alumnos/as con incompatibilidades alimentarias (médicas, religiosas...) se les sustituirán los alimentos incompatibles por otros adecuados.

A continuación se especifican las sustituciones concretas para los alumnos/as que no comen carne (por ejemplo los musulmanes)

Sustituciones de alimentos para los alumnos que no comen carne

Día	Sustitución
3	Huevo a la plancha
6	Pescado a la romana
11	Pescado en salsa
16	Empanadillas de atún
17	Varitas de merluza con rodaja de tomate
24	Tortilla con queso y rodaja de tomate
26	Hamburguesa de pescado a la plancha
31	Huevo a la plancha con ensalada