

Tipo de plato	3 LUNES	4 MARTES	5 MIÉRCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES
Primer plato	Pasta integral a la boloñesa (1)	Crema de guisantes con picatostes (1)	FESTIVO	Lentejas Con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Espinacas Con patatas
Segundo plato	Calamares en salsa (3)	Contra muslo de pollo asado con patatas		Tortilla con Bacalao (4, 5)	Palometa en salsa Donostiarra (4, 14)
Guarnición	Zanahoria, guisantes Y patata	Ensalada: lechuga (14)		Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta		Fruta	Yogur (13)
Pan (1)	Blanco	Integral		Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Huevo al plato con tomate y jamón, lácteo y pan	Merluza a la plancha con salsa de verduras, Lácteo y pan		Pollo con patatas y calabacín salteado, Lácteo y pan	Tortilla de calabacín y lechuga, fruta y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

	10 LUNES	11 MARTES	12 MIÉRCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES
Primer plato	Fidegua con verduras y longaniza (1)	Marmitako Con Atún(4)	Alubias coloradas con verduras	Verdura de temporada con patatas	Arroz marinera (calamar, mejillón y pescado) (2,3,4,12)
Segundo plato	Filete de merluza en salsa verde(4)	Tortilla con calabacín Y Cebolla (5)	Salmón finas Hierbas (4) (cebolla, puerro, zanahoria y eneldo)	Hamburguesa mixta	Pechuga de pollo en salsa de manzana
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)		Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada variada. lechuga Pepino ,tomate (14)	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (13)	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Tortilla de patata con ensalada variada, lácteo y pan	Pavo acompañado de arroz integral, lácteo y pan	Salteado de verduras y huevo , lácteo y pan	Pisto de verduras con pollo a la plancha, fruta y pan	Gallos a la plancha con verduras , lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

Tipo de plato	17 LUNES	18 MARTES	19 MIÉRCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES
Primer plato	Arroz con pollo al curry (1, 7, 12)	Judías verdes Con patata	Pasta integral con chorizo (1, 10, 13)	Sopa de ave con fideos (1, 12)	Garbanzos Con verduras
Segundo plato	Bacalao a la Vizcaína (1, 4)	Tortilla con atún (4, 5)	Palometa Empanada (1,4)	Estofado de ternera a la jardinera	Huevos al Plato (5, 13)
Guarnición	Ensalada: Lechuga(14)	Ensalada: lechugas variadas (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Tomate, queso, jamón y guisantes
Postre	Fruta	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Broqueta de pollo con verduras , lácteo y pan	Arroz a la cubana, fruta y pan	Croquetas de cocido con salsa de tomate casera, lácteo y pan	Merluza en salsa verde, lácteo y pan	Pavo con ensalada de quínoa, tomate y pepino, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

Tipo de plato	24 LUNES	25 MARTES	26 MIÉRCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES
Primer plato	Crema de verduras	Verdura de Temporada con patata	Paella Mixta (4,12)	Lentejas Con verduras (1)	Fideos a la cazuela con cordero o magro (1)
Segundo plato	Salmón finas Hierbas (4) (puerro, zanahoria y eneldo)	Lomo a la riojana	Chuleta de pavo	Tortilla de patatas (5,13)	Bacalao con salsa de verduras (4)
Guarnición		Salsa con pimientos y cebolla	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y zanahoria (14)
Postre	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Huevos al plato con jamón , lácteo y pan	Consomé de verduras con pechuga de pollo a la plancha, lácteo y pan	Hamburguesa vegetal con salsa de tomate y calabacín a la plancha, fruta y pan	San Jacobo de pollo y queso ,lácteo y pan	Pescado a la plancha con verduras, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

Tipo de plato	31 LUNES				
Primer plato	Pasta (espirales) a la carbonara (1, 10, 13)				
Segundo plato	Centro De merluza a la Agustina (4)				
Guarnición	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones				
Postre	Fruta				
Pan (1)	Blanco				
Propuesta de Cena	Broquetas de pollo con salsa de tomate casera, lácteo v pan				

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada. Muchos de nuestros productos frescos provienen de la Huerta de Zaragoza

Complementar alimentación con fruta en almuerzos y meriendas.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MARZO 2025 - De 3 a 8 años

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1er Plato; Kcal	293	233		224	140
2º Plato; Kcal	152	147		207	158
Guarnición,Kcal		65			85
Pan,Kcal	70	69	FESTIVO	70	70
Postre , Kcal	71	71		112	71
Total, Kcal	586	585		613	524
Proteinas %	22	23		22	21
Lípidos %	27	25		28	27
Hidratos de carbono %	51	52		50	52
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1er Plato; Kcal	302	240	189	136	245
2º Plato; Kcal	140	186	223	259	155
Guarnición,Kcal		20	25		50
Pan,Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	583	586	578	577	591
Proteinas %	22	23	23	20	23
Lípidos %	29	28	27	30	26
Hidratos de carbono %	49	49	50	50	51
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1er Plato; Kcal	259	136	251	146	207
2º Plato; Kcal	206	211	211	158	213
Guarnición,Kcal		52		120	25
Pan,Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	606	580	603	565	586
Proteinas %	21	21	20	22	23
Lípidos %	27	28	29	28	27
Hidratos de carbono %	52	51	51	50	50
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1er Plato; Kcal	204	136	271	224	200
2º Plato; Kcal	223	215	148	232	158
Guarnición,Kcal		65	15		45
Pan,Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	112	71	71	71	71
Total, Kcal	609	556	575	597	544
Proteinas %	22	23	22	23	22
Lípidos %	29	27	27	28	26
Hidratos de carbono %	49	50	51	49	52
	LUNES 31				
1er Plato; Kcal	275				
2º Plato; Kcal	138				
Guarnición,Kcal	40				
Pan,Kcal	70				
Postre , Kcal	71				
Total, Kcal	594				
Proteinas %	21				
Lípidos %	29				
Hidratos de carbono %	50				

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MARZO 2025 -De 9 a 13 años

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1er Plato; Kcal	381	303		291	182
2º Plato; Kcal	198	191		269	205
Guarnición, Kcal		85			110
Pan, Kcal	90	89	FESTIVO	90	90
Postre , Kcal	91	91		112	91
Total, Kcal	760	759		762	678
Proteínas %	22	23		22	21
Lípidos %	27	25		28	27
Hidratos de carbono %	51	52		50	52
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1er Plato; Kcal	302	240	189	136	245
2º Plato; Kcal	140	186	223	259	155
Guarnición, Kcal		20	25		50
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	583	586	578	577	591
Proteínas %	22	23	23	20	23
Lípidos %	29	28	27	30	26
Hidratos de carbono %	49	49	50	50	51
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1er Plato; Kcal	337	177	326	190	269
2º Plato; Kcal	268	274	274	205	277
Guarnición, Kcal		68		156	33
Pan, Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total, Kcal	786	720	781	732	265
Proteínas %	21	21	20	22	23
Lípidos %	27	28	29	28	27
Hidratos de carbono %	52	51	51	50	50
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1er Plato; Kcal	265	177	352	291	260
2º Plato; Kcal	290	280	192	302	205
Guarnición, Kcal		85	20		59
Pan, Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	112	91	91	91	91
Total, Kcal	757	722	745	774	705
Proteínas %	22	23	22	23	22
Lípidos %	29	27	27	28	26
Hidratos de carbono %	49	50	51	49	52
	LUNES 31				
1er Plato; Kcal	358				
2º Plato; Kcal	179				
Guarnición, Kcal	52				
Pan, Kcal	90				
Postre , Kcal	91				
Total, Kcal	770				
Proteínas %	21				
Lípidos %	29				
Hidratos de carbono %	50				