

MENÚ MARZO 2026



Tipo de plato	2 LUNES	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES
Primer plato	Lentejas ecológicas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate) (1)	Crema de guisantes con picatostes (1)	Espinacas Con patatas	FESTIVO	FESTIVO
Segundo plato	Tortilla con bacalao (4, 5)	Contra muslo de pollo asado	Fritada con daditos de atún (4)		
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada: lechuga (14)	Pimiento rojo y verde, cebolla, calabacín		
Postre	Fruta	Fruta	Fruto o yogur natural		
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco		
Propuesta de Cena	<i>Merluza a la plancha con salsa de verduras, Lácteo y pan</i>	<i>Huevo al plato con tomate y jamón, lácteo y pan</i>	<i>Hamburguesa de legumbre con salsa de tomate casera, Fruta y pan</i>		

• VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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



MENÚ MARZO 2026



	9 LUNES	10 MARTES	11 MIÉRCOLES	12 JUEVES	13 VIERNES
Primer plato	Fidegüa 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)	Salteado de verduras Con daditos de rape (4)	Lomo adobado con Pimentón al horno	Pechuga de pollo en salsa de manzana
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada (14) variada. lechuga Pepino, tomate	Tirabeques (judía verde redonda salteada con ajo, cebolla y patata)	Ensalada: lechuga y maíz (14)	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta (13)	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Tortilla de patata con ensalada variada, lácteo y pan</i>	<i>Pavo acompañado de arroz integral, lácteo y pan</i>	<i>Revuelto de ajetes tiernos y huevo, lácteo y pan</i>	<i>Merluza a la plancha a la plancha, fruta y pan</i>	<i>Gallos a la plancha con verduras, lácteo y pan</i>

• VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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



MENÚ MARZO 2026



Tipo de plato	16 LUNES	17 MARTES	18 MIÉRCOLES	19 JUEVES	20 VIERNES
Primer plato	Arroz con pollo al curry (1, 7, 12)	Pasta integral con chorizo (1, 10, 13)	Judías verdes con patata	Sopa de ave con fideos (1, 12)	Garbanzos Con verduras
Segundo plato	Bacalao a la Riojana (4)	Huevos al horno con salsa Agustina (5)	Palometa Empanada (1,4)	Magro de cerdo con verduras	Tortilla de Atún (4,5)
Guarnición	Ensalada: Lechuga (14)	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Ensalada: lechugas variadas (14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Ensalada: Lechuga y tomate (14)
Postre	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta(13)	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Broqueta de pollo con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Croquetas de cocido con salsa de tomate casera, lácteo y pan</i>	<i>Arroz a la cubana, fruta y pan</i>	<i>Merluza en salsa verde, lácteo y pan</i>	<i>Pavo con ensalada de quínoa, tomate y pepino, lácteo y pan</i>

• VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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



MENÚ MARZO 2026



Tipo de plato	23 LUNES	24 MARTES	25 MIÉRCOLES	26 JUEVES	27 VIERNES
Primer plato	Crema de verduras	Verdura de Temporada con patata	Lentejas ecológicas con quínoa Y verduras (1,10,11,13)	Paella Mixta (4,12)	Pasta integral con salsa boloñesa (1)
Segundo plato	Lomo a la riojana	Salmón finas Hierbas (4) (puerro, zanahoria y eneldo)	Tortilla de patatas (5,13)	Chuleta de pavo	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	Fruta	Yogur natural o (13) Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Huevos al plato con jamón , lácteo y pan</i>	<i>Consomé de verduras con pechuga de pollo a la plancha, fruta y pan</i>	<i>Hamburguesa vegetal con salsa de tomate y calabacín a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>San Jacobo de pollo y queso ,lácteo y pan</i>	<i>Pescado a la plancha con verduras, lácteo y pan</i>

- VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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



MENÚ MARZO 2026



Tipo de plato	30 LUNES	31 MARTES			
Primer plato	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			
Segundo plato					
Guarnición					
Postre					
Pan (1)					
Propuesta de Cena					

- VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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





***ANEXO AL MENÚ - OBSERVACIONES GENERALES A TODAS LAS SEMANAS**

La verdura de temporada es: 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. El arroz es Brazal , producto de Aragón.

Fruta variada según temporada: Naranja, mandarina, manzana, pera, plátano, fresa, sandía , melón, ciruela, nectarina, melocotón.

Las propuestas de cena son un ejemplo de complementar los alimentos según el menú del mediodía.

Se recomienda que dentro de lo posible se complemente la alimentación diaria en los almuerzos y las meriendas con fruta fresca.

Los menús están realizados siguiendo la normativa establecida para Comedores escolares - puede consultarse dicha normativa en; -

B.O.E. 16/04/2025 nº 92 - <https://www.boe.es/eli/es/rd/2025/04/15/315>

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MARZO 2026 - De 3 a 8 años

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1er Plato; Kcal	224	233	140		
2º Plato; Kcal	207	147	158		
Guarnición,Kcal	20	55	85		
Pan,Kcal	70	69	70	FESTIVO	FESTIVO
Postre , Kcal	71	71	112		
Total, Kcal	592	575	565		
Proteinas %	23	23	22		
Lipidos %	27	27	28		
Hidratos de carbono %	50	50	50		
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1er Plato; Kcal	302	240	196	136	245
2º Plato; Kcal	140	186	127	182	155
Guarnición,Kcal		25	111	76	35
Pan,Kcal	70	69	70	69	70
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	583	591	575	575	576
Proteinas %	22	22	22	22	22
Lipidos %	28	29	27	26	28
Hidratos de carbono %	50	49	51	51	50
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1er Plato; Kcal	259	251	151	146	207
2º Plato; Kcal	158	234	211	274	211
Guarnición,Kcal	25		35	45	25
Pan,Kcal	70	69	70	69	70
Postre , Kcal	71	71	112	71	71
Total, Kcal	583	625	579	605	584
Proteinas %	22	22	21	22	23
Lipidos %	28	29	28	26	27
Hidratos de carbono %	50	49	51	52	50
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1er Plato; Kcal	204	136	234	271	293
2º Plato; Kcal	215	223	232	148	206
Guarnición,Kcal	25	25		25	
Pan,Kcal	70	69	70	69	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	585	565	607	584	640
Proteinas %	22	22	23	22	22
Lipidos %	26	28	27	28	27
Hidratos de carbono %	52	50	50	50	51

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MARZO 2026-De 9 a 13 años

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1er Plato; Kcal	291	303	182		
2º Plato; Kcal	269	191	205		
Guarnición,Kcal	26	72	111		
Pan,Kcal	90	89	90	FESTIVO	FESTIVO
Postre , Kcal	91	91	112		
Total, Kcal	767	746	700		
Proteinas %	23	23	22		
Lipidos %	27	27	28		
Hidratos de carbono %	50	50	50		
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1er Plato; Kcal	393	312	255	177	319
2º Plato; Kcal	182	242	165	237	202
Guarnición,Kcal		33	144	99	46
Pan,Kcal	90	89	90	89	90
Postre , Kcal	91	91	91	112	91
Total, Kcal	756	767	745	714	748
Proteinas %	22	22	22	22	22
Lipidos %	28	29	27	26	28
Hidratos de carbono %	50	49	51	51	50
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1er Plato; Kcal	337	326	196	190	269
2º Plato; Kcal	205	304	274	356	274
Guarnición,Kcal	33		46	59	33
Pan,Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	91	112	91	91
Total, Kcal	756	810	718	786	757
Proteinas %	22	22	21	22	23
Lipidos %	28	29	28	26	27
Hidratos de carbono %	50	49	51	52	50
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1er Plato; Kcal	265	177	304	352	381
2º Plato; Kcal	280	290	302	192	268
Guarnición,Kcal	33	33		33	
Pan,Kcal	90	89	90	89	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total, Kcal	759	701	787	757	830
Proteinas %	22	22	23	22	22
Lipidos %	26	28	27	28	27
Hidratos de carbono %	52	50	50	50	51