

MENÚ BASAL

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
· Macarrones a la napolitana · Lentejas estofadas con pimiento · Pan del día - Yogur natural La Fageda 617,66 kcal – Prot: 29,32 g – Lip: 10,24 g – HC: 94,54 g	· Sopa de ave con fideos integrales ECO · Tortilla de patata y calabacín con lechuga ya aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 581,01 kcal – Prot: 16,91 g – Lip: 20,95 g – HC: 74,19 g	· Alubias guisadas con calabaza · Cinta de lomo asado con salsa rubia y ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 767,37 kcal – Prot: 33,80 g – Lip: 37,10 g – HC: 66,12 g	· Arroz a la zaragozana · Merluza al horno al ajoarriero con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 600,20kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:78,39g	· Crema de zanahoria · Pavo estrogonof · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 610,34 kcal – Prot: 30,35 g – Lip: 16,71 g – HC: 67,91 g
9	10	11	12	13
· Espirales integrales con tomate · Hamburguesa de ternera al horno con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 644,60 kcal – Prot: 24,90 g – Lip: 27,70 g – HC: 68,60 g	· Lentejas tipo ordesa · Tortilla de patata · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 636,92 kcal – Prot: 27,02 g – Lip: 19,73 g – HC: 80,11 g	· Menestra de verduras salteada · Pollo asado al tomillo limon con lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 666,82 kcal – Prot: 43,39 g – Lip: 24,45 g – HC: 65,39 g	· Dados de patata con calabaza al horno a la italiana · Garbanzos con espinacas con lechuga y maíz · Pan del día - Yogur natural La Fageda 594,13kcal - Prot:29,20g - Lip:16,09g - HC:67,00g	· Arroz con setas · Filete de abadejo con salsa aurora y calabacín · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 605,20kcal - Prot:23,96g - Lip:12,21g - HC:80,39g
16	17	18	19	20
· Sopa de garbanzos · Merluza a la marinera con lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 592,50 kcal – Prot: 19,80 g – Lip: 7,30 g – HC: 70,60 g	· Espaguetis italiana con queso · Tortilla a la francesa con lechuga y aceitunas · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 595,80 kcal – Prot: 22,60 g – Lip: 15,50 g – HC: 77,20 g	· Trinchat (col y patata) · Salmón al horno con lechuga y maíz · Pan del día - Yogur natural La Fageda 600,40 kcal – Prot: 29,00 g – Lip: 25,70 g – HC: 44,20 g	· Crema de verduras · Magro de cerdo al estilo maño · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 590,5kcal - Prot:30,5g - Lip:15,1g - HC:60,1g	· Arroz con tomate · Lentejas estofada con cebolla · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 641,80 kcal – Prot: 47,10 g – Lip: 21,60 g – HC: 59,90 g
23	24	25	26	27
· Crema de calabacín y calabaza · Contramuslo de pollo en salsa española · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 595,16kcal - Prot:28,00g - Lip:17,60g - HC:60,20g	· Arroz con cebolla, zanahoria, guisantes y tomate · Abadejo con salsa calabacín y cebolla con lechuga y zanahoria · Pan integral · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 602,12kcal - Prot:22,42g - Lip:12,28g - HC:90,16g	· Codillos con salsa aurora · Alubias blancas guisadas con verduras · Pan del día · Fruta variada (la manzana y pera son de P.I.) 585,38kcal - Prot:25,53g - Lip:13,44g - HC:65,36g	· Judias verdes con patatas · Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de tomate · Pan del día - Yogur natural La Fageda 648,33cal - Prot:28,39g - Lip:30,99g - HC:59,32g	JORNADA GASTRONÓMICA SEMANA SANTA Espaguetis a la Florentina Bacalao rebozado con ensalada de colores Pan Natilla de chocolate 
30	31			
FESTIVO	FESTIVO			

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nutricionistas.





la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

Recomendador de cenas

Primeros platos

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura

Pasta/Arroz

Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

Segundos platos

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo

Pescado

Legumbres

carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta



Lácteo

