

MENÚ MARZO 2026 CEIP CRISTOBAL COLON (Sin cerdo)

ALÉRGENOS (T-TRAZAS): 1- Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5- Crustáceos 6- Moluscos 7-Cacahuete 8- soja 9-Frutos secos 10- Apio 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces



| LUNES/MONDAY | MARTES/TUESDAY | MIÉRCOLES/WEDNESDAY | JUEVES/THURSDAY | VIERNES/FRIDAY |
|--|--|---|--|--|
| <p>2</p> <p>Pasta integral con tomate 1-3t Tortilla de patata con loncha de queso 2-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal pasta with tomato Potato omelette with a slice of cheese Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>733 Kcal/ 33.5 Gr/ 15.2 Prot/ 83.4 HC</p> | <p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras 1t Caballa en aceite con tomate natural 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Stewed lentils with vegetables Mackerel in oil with fresh tomato white and wholemeal bread</i></p> <p>869 Kcal/ 54.5 Gr/ 33.2 Prot/ 58.4 HC</p> | <p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo al ajillo con verduras Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Rice with tomato sauce Garlic chicken with vegetables Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>661 Kcal/ 23.5 Gr/ 23.2 Prot/ 82.4 HC</p> | <p>5</p> <p>Sopa de verduras con fideos ecológicos 1-3t-10 Complemento con garbanzos, pollo, queso fresco, patata y zanahoria 2 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Vegetables soup with organic noodles Served with chickpeas, chicken, fresh cheese potato and carrot Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>690 Kcal/ 32.5 Gr/ 26.2 Prot/ 69.4 HC</p> | <p>6</p> <p>Crema de puerros y zanahoria con picastostes 1 Filete de tilapia en salsa verde 4 Yogurt y pan blanco e integral 1-2</p> <p><i>Leek and carrot cream soup with croutons Tilapia fillet in green sauce Yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>540 Kcal/ 24 Gr/ 24 Prot/ 50 HC</p> |
| <p>9</p> <p>Guiso de huevo con pimiento y guisantes 3 Pollo en salsa con cous cous 1-8t-11t Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Eggs stew with peppers and peas Chicken in sauce with couscous Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>778 Kcal/ 42.5 Gr/ 37.2 Prot/ 54.4 HC</p> | <p>10</p> <p>Paella mixta de pollo y verduras 5-6 Filete de tilapia al horno con tomate natural 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Mixed paella with chicken and vegetables Baked tilapia fillet with natural tomato Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>683 Kcal/ 23.5 Gr/ 28.2 Prot/ 88.4 HC</p> | <p>11</p> <p>Puré de zanahoria, calabaza y puerro con huevo rallado 3 Muslitos de pollo al chilindrón con cebolla, pimiento y tomate Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Carrot, pumpkin, and leek purée with grated egg Chicken drumsticks in chilindrón sauce with onion, bell pepper, and tomato Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>527 Kcal/ 24.5 Gr/ 19.2 Prot/ 52.4 HC</p> | <p>12</p> <p>Pasta integral con atún y queso 1-2-3t-4 Salmón al horno en su jugo con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole wheat pasta with tuna and cheese Baked salmon in its own juices with mushrooms Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>826 Kcal/ 42.5 Gr/ 27.2 Prot/ 78.4 HC</p> | <p>13</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate 2-3 Yogurt y pan blanco e integral 1-2</p> <p><i>Stewed white beans with vegetables French omelette with cheese and a slice of tomato Yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>701 Kcal/ 35.5 Gr/ 30.5 Prot/ 61 HC</p> |
| <p>16</p> <p>Fideuá con pollo y verduras 1-3t-8t-11t Filete de merluza en salsa marinera con patatas al horno 4-5-6-13 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Fideuá with chicken and vegetables Hake fillet in marinara sauce with baked potatoes Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>706 Kcal/ 23.5 Gr/ 34.2 Prot/ 84.4 HC</p> | <p>17</p> <p>Guisantes rehogados con cebolla Muslitos de pollo asados con champiñón Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Sauteed peas with onion Roasted chicken drumsticks with mushrooms Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>598 Kcal/ 25.5 Gr/ 30.2 Prot/ 54.4 HC</p> | <p>18</p> <p>Sopa de verduras con fideos integrales 1-3t-10 Complemento con garbanzos, zanahoria, patata, repollo y ternera Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Whole wheat noodle vegetables soup Served with chickpeas, carrot, potato, cabbage and beef Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>792 Kcal/ 30.5 Gr/ 28.2 Prot/ 93.4 HC</p> | <p>19</p> <p>NO LECTIVO</p> | <p>20</p> <p>Crema de verduras 10 Hamburguesa de ternera con rodaja de tomate Yogurt y pan blanco e integral 1-2</p> <p><i>Cream of vegetable soup Beef hamburger with a slice of tomato Yogurt and white and wholemeal bread</i></p> <p>608 Kcal/ 30 Gr/ 19 Prot/ 59 HC</p> |
| <p>23</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara con atún y queso 1-2-3t-4 Merluzas en salsa verde con menestra 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Wholemeal carbonara spaghetti with tuna and cheese Hake in green sauce with mixed vegetables Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>704 Kcal/ 29.5 Gr/ 32.2 Prot/ 75.4 HC</p> | <p>24</p> <p>Alubias blancas con verduras Filete ruso de pavo con patatitas 1-3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>White beans with vegetables Turkey Russian steak with potatoes Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>713 Kcal/ 33.5 Gr/ 29.2 Prot/ 62.4 HC</p> | <p>25</p> <p>CASTILLA Y LEÓN</p> <p>Sopa castellana suave (pan, ajo, pimentón y huevo) (sin jamón) 1-3</p> <p>Pollo asado al Estilo castellano</p> <p>Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p></p> <p>612 Kcal/ 24.5 Gr/ 27.2 Prot/ 65.4 HC</p> | <p>26</p> <p>Judías verdes con zanahorias Filete de abadejo en salsa con berenjena 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Green beans with carrots Cod fillet in sauce with eggplant Fresh fruit and white and wholemeal bread</i></p> <p>504 Kcal/ 21.5 Gr/ 27.2 Prot/ 35.4 HC</p> | <p>27</p> <p>MENÚ ESPECIAL ALUMNADO 4º PRIMARIA Pasta con tomate y queso rallado 1-2-3t</p> <p>Pollo crujiente con patatas fritas y salsas (kétchup, mayonesa...) 1-3</p> <p>Natillas de vainilla y pan blanco e integral 1-2</p> <p>978 Kcal/ 47 Gr/ 36 Prot/ 95 HC</p> |
| <p>30</p> <p>Macarrones con tomate 1-3t Merluza en su jugo con champiñón 4 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Macaroni with tomato sauce</i></p> | <p>31</p> <p>Crema de verduras 10 Tortilla de patata y cebolla con calabacín 3 Fruta natural y pan blanco e integral 1</p> <p><i>Cream of vegetable soup</i></p> | | | <p>El menú diario se servirá con guarnición con ensalada compuesta por distintos ingredientes cada semana</p>  |