

MARZO 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

2	E	Ensalada ECO	KCAL: 702.16
1º		Crema de verduras Topping kellogg's	HC: 70.87
2º		Hamburguesa de pollo con patatas	P: 31.70
P		Fruta de temporada	G: 32.39
S		Chips de verduras+ Alitas de pollo +Yogur natural	

3	E	Ensalada	KCAL: 800.21
1º		Espirales integrales en salsa de boniato ECO	HC: 92.64
2º		Tilapia con ajo y perejil	P: 28.94
P		Fruta de temporada	G: 34.89
S		Sopa de verduras con caracolas y zanahoria+ Yogur Natural	

4	E	Ensalada ECO	KCAL: 688.31
1º		Arroz con tomate frito casero	HC: 55.40
2º		Huevos revueltos	P: 32.68
P		Fruta de temporada	G: 36.79
S		Ensalada con fresas+ Tortilla con jamón +Fruta del tiempo	

5	E	Ensalada	KCAL: 823.90
1º		Garbanzos estofados con boniato (patata,zanahoria,boniato...)	HC: 83.58
2º		Abadejo rebozado	P: 53.92
P		Fruta de temporada	G: 30.39
S		Brócoli con pollo al curry+ Yogur natural	

6	E	Ensalada	KCAL: 784.54
1º		Caldo de huesos con letras	HC: 100.49
2º		Pollo en pepitoria	P: 31.10
P		Lácteo	G: 28.64
S		Ensalada multicolor +hamburguesa de zanahoria y queso+ Yogur natural	

SEMANA 2

9	E	Ensalada	KCAL: 639.96
1º		Crema de calabaza ECO (calabaza,zanahoria,cebolla...) Topping cebolla crunchy	HC: 63.50
2º		Merluza al horno con maíz	P: 24.94
P		Fruta de temporada	G: 29.82
S		Bacalao con tomate y patata cocida +Yogur natural	

10	E	Ensalada	KCAL: 713.28
1º		Potaje de lentejas con verduras(zanahoria, patata, espinaca )	HC: 80.58
2º		Pollo al curry con guisantes	P: 40.54
P		Fruta de temporada	G: 25.48
S		Croquetas caseras de coliflor con salmón y queso tierno+ Yogur natural	

11	E	Ensalada	KCAL: 716.68
1º		Macarrones con boloñesa veggie (zanahoria, berenjena,tomate, soja texturizada)	HC: 83.36
2º		Merluza con zanahoria salteada	P: 25.59
P		Fruta de temporada ECO	G: 31.19
S		Brochetas de pavo con hummus de calabaza asada +Gelatina	

12		Ensalada	KCAL: 803,77
1º		Sopa juliana con estrellitas	HC: 85,26
2º		Albondigas de pollo con patatas	P: 33,39
P		Fruta de temporada	G: 36,55
S		Lasaña de berenjena con atún y mozzarella+ Yogur natural	

13	E	Ensalada	KCAL: 780,39
1º		Arroz con pollo, guisantes y zanahoria	HC: 91,37
2º		Tortilla de patatas y cebolla	P: 24,31
P		Lácteo	G: 35,31
S		Montaditos con tomate ,aguacate y fiambre +Yogur natural	

SEMANA 3

16	E	Ensalada	KCAL: 799.83
1º		Espirales integrals napolitana	HC: 96.40
2º		Ventresca de merluza al limón	P: 32.99
P		Fruta de temporada ECO	G: 31.30
S		Dados de patata al horno+ Huevos a la plancha +Fruta del tiempo	

17	E	Ensalada	KCAL: 965.42
1º		Sopa de puchero con fideos	HC: 101.38
2º		Puchero con pelota (Patata,zanahoria,pollo...)	P: 42.82
P		Fruta de temporada	G: 43.16
S		Espirales de calabacín con taquitos de pavo y tomates Chery+ Fruta del tiempo	

18	E	Ensalada BIO	KCAL: 900,97
1º		Potaje de garbanzos con verduras	HC: 126,05
2º		Cordonblue de pavo al horno	P: 27,24
P		Fruta de temporada	G: 31,97
S		Tortilla francesa+ pan con tomate+ Fruta del tiempo	

19			
1º			
2º		FESTIVO	
P			
S			

20	E		
1º			
2º		NO LECTIU	
P			
S			

SEMANA 4

23	E	Ensalada	KCAL: 762.5
1º		Puré de zanahoria ECO (zanahoria, cebolla, patatas)	HC: 80.27
2º		Magro en salsa con couscous	P: 41.65
P		Fruta de temporada	G: 30.50
S		Sopa de pasta con huevo duro +Yogur natural	

24	E	Ensalada	KCAL: 721.79
1º		Estofado de ternera (patata,zanahoria,ternera...)	HC: 60.29
2º		Revuelto de huevo	P: 43.09
P		Fruta de temporada	G: 34.31
S		Guiso de calamar y almejas+ Fruta del tiempo	

25	E	Ensalada	KCAL: 774.33
1º		Espirales en salsa napolitana	HC: 85.38
2º		Filete de Merluza con zanahoria	P: 43.25
P		Fruta de temporada ECO	G: 28.85
S		Pollo con salsa de champiñones y quinoa +Fruta del tiempo	

26	E	Ensalada	KCAL: 838.60
1º		Arroz al horno (magro,morcilla,blanquet...)	HC: 93.89
2º		Croquetas de pollo	P: 33.13
P		Fruta de temporada	G: 36.72
S		Tortilla con calabacín y zanahoria + aguacate+ Fruta del tiempo	

27	E	Ensalada	KCAL: 730.95
1º		Lentejas a la jardinera ( patata,cebolla,ajo,zanahoria )	HC: 72.86
2º		Jamoncitos de pollo a las finas hierbas	P: 46.14
P		Lácteo	G: 28.36
S		Ensalada+ Empandillas caseras con verduras ,tomate y huevo+ Gelatina	

SEMANA 5

30	E	Ensalada	KCAL: 775.46
1º		Pajaritas tricolor al pesto	HC: 84.72
2º		Tilapia con zanahoria salteada	P: 39.34
P		Fruta de temporada	G: 31.01
S		Revuelto de verduras con jamón +Fruta del tiempo	

31	E	Ensalada	KCAL: 759.99
1º		Crema vichyssoise (puerro,patata,cebolla...) Topping Crutons caseros	HC: 77.23
2º		Pechuga pollo asada con patatas	P: 32.24
P		Fruta de temporada BIO	G: 35.80
S		Tomate Cherry+ Merluza a la marinera +Yogur natural	



PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista, nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.

Las ensaladas son variadas según temporada, contando siempre con al menos 5 ingredientes (Lechuga, zanahoria, tomate, pepino, maíz)

\* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO, PESCADO O PRODUCTOS VEGANOS. UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL