



MENÚ ESCOLAR MARZO 2026

- 2 días a la semana se sirve pan integral.
- Se ofrece variedad de frutas de temporada y cercanía (mandarina, plátano, manzana, naranja, melón, sandía, uvas, kiwi, ciruelas etc.)
- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, merluza, sarda y bonito.
- Para cocinar y aliñar los platos se utiliza sal yodada y aceite de oliva virgen extra.
- Todos los días se ofrece fruta como alternativa en el aperitivo/merienda
- Todos los segundos platos se elaboran al horno a excepción de las patatas fritas
- No se utiliza azúcar en la elaboración del tomate.
- La pasta y el arroz son integrales, excepto la sopa.
- La legumbre y los purés se realizan con verduras frescas.
- Las lentejas son ecológicas.
- Se sustituirán aquellos platos que contengan alérgenos a los alumnos con alguna alergia/intolerancia. Información disponible para aquellas familias que lo soliciten.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Spaguetti carbonara 1-3-7 Alitas Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Filete con ensalada	3 Garbanzos con verdura Filete con pimientos 1 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de pavo 1 Sugerencia cena: Tortilla de bonito	4 Judías estofadas 12 Hamburguesa salsa zanahoria 1-3-7 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Pescado con verdura	5 Alubias blancas con verdura Morcilla con patatas 12 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7 Sugerencia cena: Filete con aguacate	6 Arroz 3 delicias 3-4 Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Huevos al plato
9 Lentejas con verdura 1 Lomo con ensalada 1 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Tortilla con verdura	10 Puré de verdura 12 Pollo en salsa Yogurt 7 <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York 1 Sug cena: Pescado al horno con verdura	11 Alubias rojas con verdura Salchichas con puré 12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Filete con ensalada	12 Macarrones con tomate 1-3 Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de pavo 1 Sugerencia cena: Huevos al plato	13 Patatas con bacalao 12 San Jacobo 1-7 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Hamburguesa de pollo
16 Ensalada de pasta 1-3-4 Empanadillas Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sug cena: Pescado con patata asada	17 Garbanzos con arroz y verduras Lomo asado Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7 Sugerencia cena: Tortilla paisana	18 Judías estofadas 12 Pechuga con champiñones 1 Yogurt 7 <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Filete con verduras	19 Lentejas con verdura 1 Albóndigas estofadas Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de jamón York 1 Sugerencia cena: Pescado con escalivada	20 Patatas a la Riojana 12 Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Huevos rellenos
23 Arroz con tomate Morcilla con patatas Fruta <i>A/A/M:</i> Fruta Sug cena: Huevos revueltos con queso	24 Sopa 1-3 Carne con tomate Yogurt 7 <i>A/M:</i> Bocadillo de pavo 1 Sug cena: Pescado con patata panadera	25 Lentejas con verdura 1 Tortilla de patata 3-12 Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sugerencia cena: Filete con aguacate	26 Spaguetti carbonara 1-3-7 Pescado al horno con ensalada 1-4 Fruta <i>A/M:</i> Bocadillo de queso 1-7 Sugerencia cena: Tortilla paisana	27 Alubias blancas con verdura Pollo al ajillo Fruta <i>A/M:</i> Fruta Sug cena: Hamburguesa con verdura
30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO			

Alérgenos que pueden contener los alimentos:



SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA