

MARZO 2026



**ENSALADA COMPLETA
ESTOFADO DE TERNERA
CON ESPIRALES
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

2

719 Kcal 35g Prot 97.6g Hc 17.1g grasas

**LENTEJAS ESTOFADAS
CHOCO FRITO
ENSALADA MIXTA
YOGURT/FRUTA
PAN-AGUA**

3

709 Kcal 29.7g Prot 94g Hc 19g grasas



**ARROZ CON POLLO
EDAMAMES Y PALITOS DE
ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

4

732 Kcal 29.2g Prot 96.8g Hc 21.1g grasas

**MACARRONES CON/SIN QUESO
CARNE MECHÁ
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

5

733 Kcal 28g Prot 95g Hc 25g grasas

**SOPA DE AVE CON FIDEOS
LENGUADO A LA PLANCHA
PATATAS PANADERAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

6

730 Kcal 37.9g Prot 101.5g Hc 16.6g grasas

**PATATAS GUIADAS CON CHOCO
HUMMUS AL CURRY CON PAN
TOSTADO Y PALITOS DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

9

724 Kcal 27.7g Prot 99.6g Hc 20.5g grasas

**CREMA DE VERDURAS
DADITOS DE POLLO AL HORNO
ARROZ PILAF
YOGURT/ FRUTA
PAN-AGUA**

10

704 Kcal 31.4g Prot 91.7g Hc 21.2g grasas

**PAELLA DE MARISCO
MAZORCA DE MAÍZ
ENSALADA LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

11

824 Kcal 32.8g Prot 108.9g Hc 26.3g grasas

**COCIDO DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

12

778 Kcal 31.8g Prot 104.9g Hc 22g grasas

**JUDIAS VERDES REHOGADAS
PASTA BOLOÑESA GRATINADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

13

777 Kcal 39.9g Prot 101.2g Hc 20.9g grasas

**GAZPACHO CASERO
FILETE DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS PANADERAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

16

765 Kcal 35.1g Prot 104.1g Hc 20.7g grasas



**ST PATRICK'S DAY
ESTOFADO IRLANDES/KARTOFFEL
ENSALADA COL
TARTA DE MANZANA
PAN-AGUA**

17

851 Kcal 34.1g Prot 101.7g Hc 27.8g grasas

**LENTEJAS ESTOFADAS
FILETES DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

18

778 Kcal 31.8g Prot 104.9g Hc 22g grasas



**CUSCÚS CON VERDURAS
HAMBURGUESA CASERA
ENSALADA MIXTA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

19

734 Kcal 37.3g Prot 102.1g Hc 17.9g grasas

**SOPA DE AVE CON LETRAS
MERLUZA FRITA
BRÓCOLI SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

20

771 Kcal 39.2g Prot 96.3g Hc 22.9g grasas

**PISTO CON GUARNICIÓN
DE ESPIRALES
BOQUERONES AL LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

23

878 Kcal 36.2g Prot 110.3g Hc 29.5g grasas

**GAZPACHO CASERO
ALBÓNDIGAS DE TERNERA Y CERDO
PATATAS FRITAS
YOGURT/ FRUTA
PAN-AGUA**

24

876 Kcal 39.3g Prot 109.3g Hc 28.1g grasas



**POTAJE DE ALUBIAS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

25

850 Kcal 33.7g Prot 108g Hc 26.8g grasas

**ARROZ CON POLLO
MAZORCAS DE MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN-AGUA**

26

765 Kcal 35.2g Prot 96.5g Hc 22.3g grasas

**EDAMAMES
FILETE DE DORADA A LA PLANCHA
PATATAS PANADERAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL-AGUA**

27

714 Kcal 33.3g Prot 99.7g Hc 17.3g grasas

