

MENÚ MARZO 2026 (NO CARNE)

Menú elaborado por Nutricionista JESUS ABAD CASADO, Col. A-106

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DEL 2 AL 6 DE MARZO	Sopa de verduras y pescado con fideos Lenguado a la plancha y lechuga con zanahoria Fruta y pan	Alubias guisadas con verduras Tortilla de patata y tomate Fruta y pan	Judía verde con patata y tomate frito Salmon plancha con calabacín plancha Fruta y pan	Espaguetis integrales con verduras y gambas Tortilla de atún con pimientos y tomate Fruta y pan	Brócoli con patata y quinoa Merluza plancha con pimientos y lechuga, zanahoria Yogur y pan
Rec. cena	Verdura, quinoa y yogur	Verdura, pescado y yogur	Ensalada, huevo y yogur	Ensalada, pescado y yogur	Ensalada, pescado y fruta
De 3 a 6 años	580 kcal 65 g HC 18 g proteínas 18 g grasas	600 kcal 60 g HC 23 g proteínas 18 g grasas	500 kcal 55 g HC 15 g proteínas 22 g grasas	600 kcal 78 g HC, 18g proteínas 18 g grasas	580 kcal 65 g HC 15 g proteínas 217 g grasas
De 7 a 12 años	800 kcal 85 g HC 21 g proteínas 28 g grasas	800 kcal 80 g HC 26 g proteínas 22 g grasas	690 kcal 72 g HC 19 g proteínas 25 g grasas	820 kcal 105 g HC 22 g proteínas 25 g grasas	790 kcal 85 g HC 19 g proteínas 20 g grasas
DEL 9 AL 13 DE MARZO	Arroz de verduras y calamar Tortilla de calabacín y pimientos con tomate Fruta y pan	Garbanzos con espinaca Tilapia plancha con patata asada Lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	Borraja con patata, zanahoria bacalao rebozado Tomate y cebolla Pan y Fruta	Guisantes, zanahoria cebolla y gambas Merluza plancha con patata y pimientos asados Fruta y pan	Acelga con patata y cebolla Tortilla de champiñón y puerro Lechuga, atún y zanahoria Yogur y pan
Rec. cena	Verdura, pescado y yogur	Ensalada, huevo y yogur	Verdura, huevo y yogur	Ensalada, pasta integral y yogur	Ensalada, pescado y fruta
De 3 a 6 años	520 kcal 60 g HC 19 g proteínas 18 g grasas	500 kcal 55 g HC 22 g proteínas 15 g grasas	600 kcal 75 g HC 20 g proteínas 17 g grasas	570 kcal 70 g HC 18 g proteínas 18 g grasas	600 kcal 60 g HC 17 g proteínas 20 g grasas
De 7 a 12 años	720 kcal 80 g HC 21 g proteínas 25 g grasas	690 kcal 72 g HC 26 g proteínas 21 g grasas	820 kcal 100 g HC 22 g proteínas 24 g grasas	780 kcal 95 g HC 21 g proteínas 25 g grasas	800 kcal 80 g HC 21 g proteínas 28 g grasas
DEL 16 AL 20 DE MARZO	Macarrones con tomate frito natural Atún plancha con calabacín y Tomate con cebolla Fruta y pan	Pure de verdura y patata Albóndigas de pescado y croquetas Fruta y pan	Lentejas guisadas con arroz, Tortilla de patata Tomate, pimiento y zanahoria Yogur y pan integral	Salteado de verduras con arroz Merluza con tomate y atún Fruta y pan	Menestra de verduras con patata Tilapia horno con lechuga, atún, zanahoria Fruta y pan
Rec. Cena	Ensalada, pescado y yogur	Verdura, huevo y yogur	Ensalada, pescado, fruta	Ensalada, pescado, yogur	Verdura, huevo y fruta
De 3 a 6 años	620 kcal 65 g HC 21 g proteínas 22 g grasas	600 kcal 70 g HC 18 g proteínas 18 g grasas	630 kcal 55 g HC proteínas g grasas	550 kcal 65 g HC 28 g proteínas 14 g grasas	620 kcal 60 g HC 34 g proteínas 22 g grasas
De 7 a 12 años	850 kcal 85 g HC 24 g proteínas 32 g grasas	820 kcal 95 g HC 21 g proteínas 25 g grasas	860 kcal 75 g HC 46 g proteínas 32 g grasas	760 kcal 85 g HC 38 g proteínas 20 g grasas	840 kcal 80 g HC 46 g proteínas 30 g grasas
DEL 23 AL 27 DE MARZO	Sopa de verduras y pescado con fideos Salmón con calabacín y patata Fruta y pan	Guisantes con patata Tortilla de espinaca y puerro Fruta y pan	Coliflor gratinada con patata Bacalao con tomate frito natural y lechuga con zanahoria Fruta y pan integral	Garbanzos con espinaca Abadejo plancha con tomate y lechuga Fruta y pan integral	Arroz de verduras y Tortilla de atún con pimientos y tomate y cebolla Fruta y pan
Rec. cena	Verdura, huevo y fruta	Sopa, pescado y fruta	Ensalada, huevo y yogur	Sopa, pescado y yogur	Ensalada, pescado y yogur
De 3 a 6 años	610 kcal 65 g HC 32 g proteínas 18 g grasas	600 kcal 70 g HC 30 g proteínas 17 g grasas	620 kcal 65 g HC 32 g proteínas 22 g grasas	610 kcal 55 g HC 34 g proteínas 22 g grasas	620 kcal 70 g HC 32 g proteínas 18 g grasas
De 7 a 12 años	830 kcal 85 g HC 44 g proteínas 25 g grasas	820 kcal 95 g HC 42 g proteínas 24 g grasas	850 kcal 85 g HC 44 g proteínas 30 g grasas	830 kcal 75 g HC 46 g proteínas 30 g grasas	850 kcal 95 g HC 44 g proteínas, 25 g grasas
DEL 30 AL 31 DE MARZO	FESTIVO	FESTIVO			
Rec. Cena					
De 3 a 6 años					
De 7 a 12 años					