

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 -Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> - Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 -Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín, alcachofa y brócoli). - Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina) con guisantes salteados . <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	5 -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	6 - Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> - Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
9 FESTIVO	10 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Cocido completo con garbanzos ECOLÓGICOS , patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	11 -Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen extra. - Ventresca de bacalao en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	12 - Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> - Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	13 -Arroz blanco con tomate frito casero. - Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
16 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 - Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> - Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 - Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	19 - Lentejas estofadas con pimientos, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	20 - Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y calabacín). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
23 -Puré de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen extra. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina , pimientos y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 - Garbanzos guisados con calabaza y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - Ventresca de bacalao en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	25 - Espaguetis INTEGRALES con tomate frito casero y queso . <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> - Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	26 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	27 - Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> - Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada/ Copa de chocolate y nata , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2026

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Asadillo manchego. Bacalao al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	3 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	5 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	6 Arroz milanese. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
9 Acelgas al estilo del Huécar. Lenguadina en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	10 Pimientos con patatas asadas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Arroz cinco delicias. Pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	12 Ensalada de queso. Empanada de atún casera. Fruta de temporada/Yogur y pan.	13 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen extra. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
16 Arroz pilaf. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	17 Parrillada de verduras. Pechuga de pavo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	19 Sopa de verduras con arroz. Filete de pollo al horno con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	20 Pisto de verduras. Tilapia en salsa verde con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.
23 Espirales vegetales con atún. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	24 Ensaladilla rusa. Burguer de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	25 Vichyssoise. Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	26 Judías verdes con tomate. Lenguadina en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	27 Asadillo manchego. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.