

MES: Marzo 2025

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de brócoli con patatas
Lomo al ajillo con patatas dado
asadas con ajo y romero
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:16 GS:3 HC:92 AZ:29 PROT:31 SAL:1

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga, pepino y
aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:18 GS:3 HC:107 AZ:25 PROT:28 SAL:2

5

FESTIVO

6

Sopa de fideos
Pollo asado con tomillo con
dados de zanahorias y calabacín
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:20 GS:6 HC:57 AZ:16 PROT:48 SAL:2

7

Alubias pintas estofadas con
arroz integral
Caballa al horno y aliño de limón
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:27 GS:5 HC:85 AZ:27 PROT:34 SAL:1

10

Arroz con salsa de tomate
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:17 GS:4 HC:123 AZ:29 PROT:27 SAL:1

11

Garbanzos (eco.) con espinacas
con huevo duro
Jurel en tempura y mayonesa
coreana con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:109 AZ:28 PROT:48 SAL:3

12

Sopa marinera de pescado y
fideos
Pollo al ajillo con ensalada de
lechuga y zanahoria rallada
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:16 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Trinchado de coliflor fresca y
patata con refrito de ajo
Filete de merluza a la griega con
patatas dado asadas con ajo y
romero
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:29 GS:5 HC:59 AZ:12 PROT:35 SAL:1

14

Salteado de guisantes con
sofrito de tomate y cebolla
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:16 GS:4 HC:87 AZ:34 PROT:30 SAL:1

17

Sopa de fideos
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
remolacha
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:2 HC:86 AZ:28 PROT:35 SAL:2

18

Espaguetis (integrales) con
salsa pesto
Magro en salsa con dados de
zanahorias y calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:15 GS:2 HC:77 AZ:27 PROT:41 SAL:1

19

Alubias estofadas con calabaza
y patata
Abadejo a la bilbaína con
ensalada de lechuga, pepino y
maiz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:22 GS:3 HC:112 AZ:29 PROT:43 SAL:2

20

Crema de calabacín y zanahoria
Jamoncitos de pollo al limón con
patatas asadas con tomate y
cebolla
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:6 HC:65 AZ:13 PROT:35 SAL:1

21

Patatas estofadas con chorizo
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:15 GS:2 HC:91 AZ:27 PROT:33 SAL:2

24

Macarrones integrales (eco.) con
salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:26 GS:4 HC:125 AZ:27 PROT:31 SAL:2

25

Garbanzos estofados con
verduras
Ventresca de merluza con ajo y
perejil con cubos de calabacín
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:36 PROT:51 SAL:2

26

Rehogado de col y patata con
bacon
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y zanahoria
rallada
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:4 HC:84 AZ:30 PROT:43 SAL:1

27

Sopa de fideos
Salmón al horno con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

28

Crema parmentier con crujiente
de bacon
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga, tomate y cebolla
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:21 GS:6 HC:92 AZ:32 PROT:27 SAL:1

31

Crema de puerros con manzana
Curry de cerdo con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:12 GS:1 HC:82 AZ:29 PROT:33 SAL:1

SIN LENTEJAS, LTP, NO
PRUNACEAS -PELAR Y LAVAR
TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS