

Menú Basal
Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
 Día no Lectivo	Sopa de verduras con estrellitas Ragout de cerdo Patatas dado Yogur y pan integral Kcal: 627,8 prot (g): 34,345 lip (g): 22,699 hc (g): 68,524	Garbanzos con patatas y calabaza Merluza en salsa de tomate Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco Kcal: 336,004 prot (g): 6,147 lip (g): 5,926 hc (g): 62,726	Crema de calabaza y zanahoria Filete de pollo a la plancha Pisto de verduras Yogur y pan blanco Kcal: 555,732 prot (g): 30,232 lip (g): 23,646 hc (g): 52,909	Macarrones en salsa de tomate casera gratinados Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 335,794 prot (g): 16,857 lip (g): 16,151 hc (g): 28,83
09	10	11	12	13
Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Albóndigas con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 547,726 prot (g): 16,773 lip (g): 25,548 hc (g): 58,686	Paella de verdras de la huerta Pollo al ajillo Tomate aliñado Yogur y pan integral Kcal: 416,449 prot (g): 27,341 lip (g): 19,622 hc (g): 31,444	Sopa paseo de la fama Hot dog hollywood Patatas golden  Batido red carpet y pan blanco Kcal: 642,24 prot (g): 16,33 lip (g): 35,551 hc (g): 61,575	Espirales con tomate casero y albahaca Abadejo a la andaluza Guisantes salteados Yogur y pan blanco Kcal: 650,067 prot (g): 33,403 lip (g): 19,793 hc (g): 81,232	Lentejas con verduras Revuelto de jamón york y champiñones Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 382,069 prot (g): 14,489 lip (g): 8,414 hc (g): 57,12
16	17	18	19	20
Coditos salteados con york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 549,426 prot (g): 24,375 lip (g): 17,964 hc (g): 75,091	Crema de verduras Palitos de merluza Tomate aliñado Yogur y pan integral Kcal: 341,73 prot (g): 11,638 lip (g): 11,224 hc (g): 46,014	Garbanzos con verduras Magro de cerdo en salsa aromática Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 584,385 prot (g): 31,958 lip (g): 20,331 hc (g): 62,386	Arroz a la milanesa Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales Judías verdes salteadas Yogur y pan blanco Kcal: 776,596 prot (g): 40,745 lip (g): 30,563 hc (g): 82,365	Sopa casera tradicional de fideos Caballa en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 432,626 prot (g): 20,945 lip (g): 13,767 hc (g): 53,232
23	24	25	26	27
Crema parmentiere Hamburguesa a la española Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 614,045 prot (g): 25,502 lip (g): 22,548 hc (g): 69,913	Arroz tres delicias Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 693,699 prot (g): 36,757 lip (g): 23,964 hc (g): 81,303	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo moruno al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 400,249 prot (g): 27,504 lip (g): 16,881 hc (g): 33,558	Macarrones con chorizo Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 707,593 prot (g): 29,854 lip (g): 29,984 hc (g): 77,301	Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 555,819 prot (g): 19,489 lip (g): 18,414 hc (g): 70,87
30	31			
 Vacaciones Semana Santa	 Vacaciones Semana Santa		 JORNADA GASTRONOMICA HOLLYWOOD 11 de Marzo	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Pescado



Huevo



Verdura



carne

Pescado



Fruta



lácteo