

## No Carne

MES: Marzo 2026

## CEIP ALEJO LOREN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan  Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo  VE:3.051/730 GT:23 GS:4 HC:78 AZ:29 PROT:30 SAL:1	<b>3</b> Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral  Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo  VE:3.076/736 GT:16 GS:2 HC:87 AZ:35 PROT:41 SAL:1	<b>4</b> <b>Alubias estofadas con calabaza eco</b> Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan  Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo  VE:3.185/762 GT:14 GS:2 HC:98 AZ:30 PROT:36 SAL:1	<b>5</b> Arroz tres delicias (sin jamón york) Filete de merluza a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Yogur y pan integral  Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Fruta  VE:3.102/742 GT:16 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:34 SAL:1	<b>6</b> <b>FESTIVO</b>
<b>9</b> Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan  Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo  VE:3.285/786 GT:36 GS:3 HC:132 AZ:25 PROT:33 SAL:2	<b>10</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral  Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo  VE:3.302/790 GT:22 GS:3 HC:123 AZ:22 PROT:36 SAL:1	<b>11</b> <b>Sopa de fideos con pasta integral (eco.)</b> Abadejo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan  Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo  VE:3.043/728 GT:11 GS:2 HC:104 AZ:30 PROT:37 SAL:2	<b>12</b> Brócoli salteado con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral  Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Fruta  VE:3.035/726 GT:33 GS:7 HC:54 AZ:13 PROT:30 SAL:1	<b>13</b> Alubias pintas estofadas Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo  VE:3.302/790 GT:28 GS:5 HC:100 AZ:29 PROT:42 SAL:1
<b>16</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan  Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo  VE:3.076/736 GT:16 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1	<b>17</b> Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral  Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo  VE:3.315/793 GT:36 GS:4 HC:112 AZ:34 PROT:51 SAL:1	<b>18</b> Sopa marinera de pescado y fideos con pasta integral Abadejo a la plancha con patatas asadas Fruta y pan  Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo  VE:3.093/740 GT:9 GS:1 HC:108 AZ:26 PROT:38 SAL:2	<b>19</b> <b>Crema de calabacín (eco.)</b> Filete de merluza a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Yogur y pan integral  Recom. cena: Legumbres, huevo con patatas. Fruta  VE:3.156/755 GT:16 GS:4 HC:60 AZ:12 PROT:31 SAL:1	<b>20</b> Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo  VE:3.189/763 GT:19 GS:4 HC:87 AZ:35 PROT:30 SAL:1
<b>23</b> Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan  Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo  VE:3.102/742 GT:17 GS:1 HC:111 AZ:27 PROT:38 SAL:1	<b>24</b> Trinchado de coliflor fresca y patata con refrito de ajo Tortilla francesa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan integral  Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo  VE:3.051/730 GT:28 GS:4 HC:75 AZ:30 PROT:24 SAL:1	<b>25</b> <b>Espaguetis integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)</b> Filete de lenguadina a la plancha con patatas asadas con tomate y cebolla Fruta y pan  Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo  VE:3.294/788 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:27 PROT:36 SAL:2	<b>26</b> <b>Alubias estofadas con calabaza eco</b> Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, pepino y maíz Yogur y pan integral  Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Fruta  VE:3.185/762 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:15 PROT:40 SAL:1	<b>27</b> Arroz tres delicias (sin jamón york) Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan  Recom. cena: Verdura, huevo con legumbres. Lácteo  VE:3.051/730 GT:13 GS:1 HC:111 AZ:26 PROT:31 SAL:1
<b>30</b> <b>FESTIVO</b>	<b>31</b> <b>FESTIVO</b>			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA