



# Menú mensual Marzo 2025

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de rúcula y tomate	Ensalada verde con huevo	Sopa de pollo	Ensalada de atún	Crema de legumbres
Espaguetis en salsa de calabaza y queso	Arroz meloso con tomate y pollo a la plancha	Croquetas de pescado con brócoli y tomate gratinado	Jamoncitos de pollo con boniatos al horno	Arroz a la cubana con bacon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 813, Proteína: 75, Hidratos de carbono:66, Grasa: 29

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada de huevo	Potaje de garbanzos	Ensalada César con pollo	Sopa maravilla	Crema de boniatos y pera
Calamares a la romana con puré de patata	Cerdo crocante con puré de boniato y ensalada	Lacitos con salsa marinara y queso	Pollo al horno con verduras	Wok de verduras, fideos y huevo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 894, Proteína: 47, Hidratos de carbono:112, Grasa: 26

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de calabaza	Crema de calabacín	Tumbet	Puré de legumbres	Ensalada de pepino
Pastel de carne y patatas con ensalada	Tortilla francesa de jamón y queso con tomate y brócoli	Merluza a la plancha	Lomo a la plancha con ensalada de cous-cous	Macarrones con salsa Alfredo y pollo
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt

Energía: 735, Proteína: 41, Hidratos de carbono:84, Grasa: 24

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de verduras	Ensalada de col-remolacha	Baked beans	Sopa de maíz y queso	Ensalada de rúcula y huevo
Nuggets de pescado con ensalada de patata	Pasta con salsa de jamón	Escalopes con puré y ensalada	Arroz salteado con huevo y pollo	Gnochi con tomate cherry asado y albahaca
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 848, Proteína: 51, Hidratos de carbono:104, Grasa: 25

LUNES 31
Ensalada de pasta
Croquetas de pollo y bacon con calabacín y calabaza
Fruta

E: 852, P: 36, HC:109, G: 31

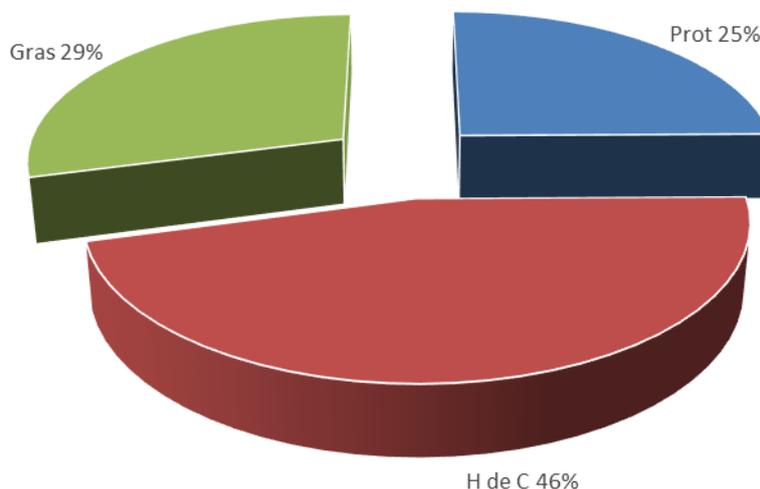
Todas las verduras y frutas son ecológicas

# Valores del menú marzo 2025

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 823 kcal: cubren el 30-35% de las necesidades diarias  
Hidratos de carbono medios: 93 g  
Proteína media: 52 g Grasa media: 26 g

## Origen de la energía



## *Sugerencia de cenas*

### LUNES 3 DE MARZO

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### MARTES 4 DE MARZO

Sugerencia de cena: Sugerencia de cena: Calamares a la romana y endivias con salsa de queso azul. Fruta En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### MIÉRCOLES 5 DE MARZO

Sugerencia de cena: Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### JUEVES 6 DE MARZO

Sugerencia de cena: Lenguado al limón con escarola y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### VIERNES 7 DE MARZO

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo a la plancha con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **LUNES 10 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **MARTES 11 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate y ensalada de espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **MIÉRCOLES 12 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pescado y crudités de zanahoria y pepino. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **JUEVES 13 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Pinchitos de pescado con puré de patatas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **VIERNES 14 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Lomo de cerdo al horno y ensalada de romana con tomate . Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **LUNES 17 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Buñuelos de bacalao con rodajas de tomate y espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **MARTES 18 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Muslitos de pollo al horno con ensalada de legumbres. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **MIÉRCOLES 19 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Huevos al plato palitos de zanahoria y guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **JUEVES 20 DE MARZO**

Sugerencia de cena: huevos revueltos con tomate y patatas al papillote. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **VIERNES 21 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con patatas fritas. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **LUNES 24 DE MARZO**

>@Sugerencia de cena: tortilla francesa con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **MARTES 25 DE MARZO**

Sugerencia de cena: calamar a la romana con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **MIÉRCOLES 26 DE MARZO**

Sugerencia de cena: merluza con salsa verde y menestra de verduras. Cuajada. . En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### **JUEVES 27 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Gazpacho. Trampó de garbanzos con palitos de pescado. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**VIERNES 28 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**LUNES 31 DE MARZO**

Sugerencia de cena: Boquerones a la andaluza con ensalada de arroz. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.