



Menú marzo 2026

MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Potaje de garbanzos	Crema de zanahoria	Puré de lentejas	Ensalada César
Merluza empanada con palitos de zanahoria	Canelones de carne con rodajas de pepino y tomate	Tortilla de patatas y ensalada de hojas verdes	Estofado de ternera y arroz
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Energía: 731, Proteína: 34, Hidratos de carbono:81, Grasa: 30

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de puerro y patata	Pasta al pesto de brócoli	Crema de verduras	Potaje de lentejas	Crema de calabaza y zanahorias
Arroz a la cubana con huevo y albóndigas	Pechuga de pollo a la plancha ensalada de tomate y maíz	Abadejo a la plancha y patatas al vapor con verdura	Redondo de cerdo, tomate cherry y palitos de zanahoria	Croquetas de pollo y ensalada de col
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 797, Proteína: 44, Hidratos de carbono:100, Grasa: 25

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de guisantes	Arroz caldoso de pescado	Crema de verduras	Ensalada de garbanzos	Crema de calabacín
Pollo asado y ensalada variada	Croquetas de pescado y patatas al horno	Pasta boloñesa	Tortilla francesa y ensalada de aguacate, tomate y queso	Hamburguesa casera y rodajas de pepino
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 692, Proteína: 37, Hidratos de carbono:99, Grasa: 17

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de zanahorias	Ensalada Waldorf	Crema de verduras	Fideuà ciega de carne y verduras	Sopa de pollo y estrellitas
Lomo a la plancha y arroz con guisantes	Tortilla de queso, brócoli y patatas	Chili con carne y arroz	Abadejo a la plancha, ensalada de col y crudités	Cordon Bleu, rodajas de pepino y tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 761, Proteína: 38, Hidratos de carbono:95, Grasa: 26

Todas las verduras y frutas son ecológicas

www.queenscollege.es

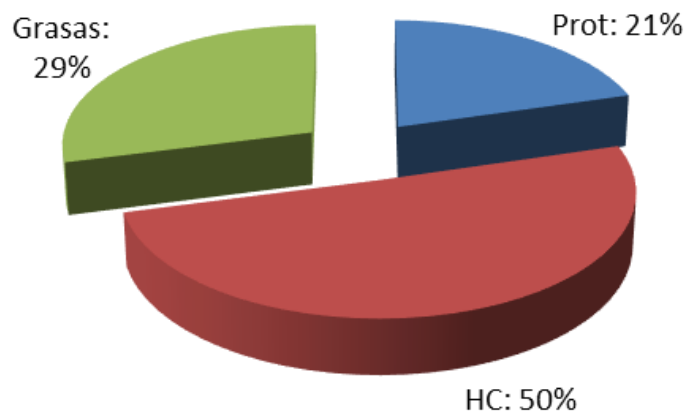
Anexo del menú marzo 2026

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Valores nutricionales medios del menú de la comida:

Energía media 746 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 95 g
Proteína media: 38 g Grasa media: 24 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

MARTES 3 DE MARZO

Huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 4 DE MARZO

Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 5 DE MARZO

Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 6 DE MARZO

Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 9 DE MARZO

Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 10 DE MARZO

Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 11 DE MARZO

Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 12 DE MARZO

Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 13 DE MARZO

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

LUNES 16 DE MARZO

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

MARTES 16 DE MARZO

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

MIÉRCOLES 18 DE MARZO

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

JUEVES 19 DE MARZO

Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 27 DE MARZO

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

LUNES 23 DE MARZO

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

MARTES 24 DE MARZO

Pechuga de pollo empanada con trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 25 DE MARZO

Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 26 DE MARZO

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

VIERNES 27 DE MARZO

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