



02 Lunes Ensalada (lechuga y tomate) Sopa de pescado (pasta ecológica e integral) Albóndigas a la jardinera con patatas a lo pobre Fruta de temporada	03 Martes Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Arroz con pollo y verduras Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	04 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Guiso de magro (patatas, verduras y cerdo) Pescado al horno Fruta de temporada	05 Jueves Ensalada (lechuga, tomate y maíz) Macarrones a la Boloñesa (pasta ecológica e integral)A Alitas de pollo a la barbacoa Fruta de temporada	06 Viernes Ensalada (lechuga, tomate y huevo) Garbanzos a la jardinera Pescado a la plancha con salsa Mery Fruta de temporada
662 Kcal; 66g HC; 30g P; 31g G				
09 Lunes Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Hervido valenciano (judías, patata y zanahoria) Pollo al chilindrón Yogur natural	10 Martes Ensalada César (lechuga, queso, picatostes, tomate y salsa) Arroz con salsa de tomate Huevo frito y salchichas Fruta de temporada	11 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y alcaparras) Estofado de lentejas (verduras, carne de cerdo y ternera) Merluza a la andaluza Fruta de temporada	12 Jueves Ensalada Murciana (tomate, olivas, huevo, cebolla y atún) Paella Valenciana Embutido variado Fruta de temporada	13 Viernes Ensalada (lechuga, tomate y surimi) Espaguetis con atún (pasta ecológica e integral) Tortilla de patatas Fruta de temporada
840 Kcal; 93g HC; 39g P; 35g G				
16 Lunes Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Potaje de alubias con verduras y chorizo Tortilla de atún Fruta de temporada	17 Martes Ensalada (lechuga, tomate y alcaparras) Puré de verduras Salchichas con pisto Fruta de temporada	18 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Arroz con magra Caballa en aceite Fruta de temporada	19 Jueves 	20 Viernes PUENTE
734 Kcal; 72g HC; 32g P; 35g G				
23 Lunes Ensalada César (lechuga, queso, picatostes, tomate y salsa) Arroz con verduras Sepia rebozada Fruta de temporada	24 Martes Ensalada (lechuga, tomate y maíz) Olleta viuda Tortilla de patata Fruta de temporada	25 Miércoles Ensalada (lechuga, tomate y alcaparras) Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Fruta de temporada	26 Jueves Ensalada (lechuga, tomate y olivas) Sopa de cocido (pasta ecológica e integral) Hamburguesa de pollo Fruta de temporada	27 Viernes Ensalada Murciana (tomate, olivas, huevo, cebolla y atún) Fideuà de pescado (pasta ecológica e integral) Figuritas de pescado Fruta de temporada
745 Kcal; 76g HC; 35g P; 34g G				
30 Lunes Ensalada (lechuga, tomate y surimi) Arroz con verduras Merluza al horno con menestra de verduras Fruta de temporada	31 Martes Ensalada (lechuga, tomate y alcaparras) Crema de verduras Lomo con salsa de verduras Fruta de temporada			
676 Kcal; 87g HC; 26g P; 25g G				

Observaciones:

Los menús están basados en el PLATO SALUDABLE de Harvard: ½ plato verduras; ¼ proteínas (carne, pescado, huevo, legumbres); ¼ HC (patatas, arroz, pasta, etc).
Todos los menús incluyen pan. Una vez por semana se sirve pan integral.
¡Si algún niño/a tuviese alguna intolerancia alimentaria a estos alérgenos debe comunicarlo mediante certificado médico para que pueda ser atendido debidamente!
Si desean cualquier consulta o aclaración sobre el menú escolar pregunte en "Secretaría" Gracias por su colaboración.

El agua es la única bebida servida en el comedor.
Se utiliza aceite de Oliva o de girasol (en fritura).

Revisado por:

admin@seculiment.com
686 800 813 – 699 143 675
ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista





	02 Miércoles	03 Jueves	04 Miércoles	05 Jueves	06 Viernes
Ensalada					
1º Plato	Trazas			Trazas	
2º Plato					
	09 Lunes	10 Martes	11 Miércoles	12 Jueves	13 Viernes
Ensalada					
1º Plato	Trazas			Trazas	Trazas
2º Plato					
	16 Lunes	17 Martes	18 Miércoles	19 Jueves	20 Viernes
Ensalada					
1º Plato					
2º Plato					
	23 Lunes	24 Martes	25 Miércoles	26 Jueves	27 Viernes
Ensalada					
1º Plato				Trazas	Trazas
2º Plato					
	30 Lunes	31 Martes			
Ensalada					
1º Plato					
2º Plato					

ALÉRGENOS DE OBLIGADA DECLARACIÓN



A TENER EN CUENTA:

El pan que se sirve diariamente, contiene gluten.
Los días que se sirven postres lácteos, el postre contiene leche.
Estos dos alérgenos no se han puesto en los cuadros diarios.

Revisado por:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675

ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista

MARZO 2026

MENÚ ESCOLAR - CENAS



02 Miércoles

Tortilla de espárragos
con ensalada de
tomate
Fruta de temporada

03 Jueves

Dorada a la sal con
ensalada de
aguacate y pepino
Fruta de temporada

04 Miércoles

Huevo frito con
pimiento y berenjena
asada
Fruta de temporada

05 Jueves

Cinta de lomo a la
plancha con
ensalada de tomate
y maíz
Fruta de temporada

06 Viernes

Hamburguesa de
ternera con
ensalada de lechuga
y tomate
Fruta de temporada

09 Lunes

Rape a la marinera con
menestra de verduras
Fruta de temporada

10 Martes

Brócoli al vapor con
filete de ternera
Fruta de temporada

11 Miércoles

Pastel de verduras
(zanahoria, cebolla, calabacín y
pimiento)
Fruta de temporada

12 Jueves

Caldereta de bacalao
con cebolla,
guisantes y almejas
Fruta de temporada

13 Viernes

Hígado de cordero con
brochetas de
champiñones, calabaza
y patata
Fruta de temporada

16 Lunes

Pechuga a la plancha
con ensalada de
pepino y tomate
Fruta de temporada

17 Martes

Lenguado al horno
con brócoli al vapor
Fruta de temporada

18 Miércoles

Huevos al plato con
menestra de
verduras
Fruta de temporada

19 Jueves



20 Viernes

PUENTE

23 Lunes

Tortilla de calabacín,
cebolla y patata
Fruta de temporada

24 Martes

Lubina a la andaluza
con ensalada verde
Fruta de temporada

25 Miércoles

Revuelto de
langostinos con
ensalada de tomate
Fruta de temporada

26 Jueves

Ensalada de tomate,
maíz, aguacate y
atún al natural
Fruta de temporada

27 Viernes

Filete de ternera a la
plancha con
pimientos verdes
asados
Fruta de temporada

30 Lunes

Solomillo de cerdo
con coliflor hervida
Fruta de temporada

31 Martes

Bacalao a la vizcaína
con calabacín a la
plancha
Fruta de temporada

Observaciones:

Las cenas están elaboradas teniendo en cuenta los alimentos ingeridos en la comida.
Tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias de vuestros hijos e hijas a la hora de preparar la cena.
Utilizar productos frescos y de temporada.
Puedes utilizar en tus cenas pan integral.

La bebida de preferencia siempre será el agua.
Utiliza aceite de Oliva Virgen Extra.

Revisado por:

admin@secualiment.com
686 800 813 – 699 143 675
ELODIA PUIG COSTA Dietista-Nutricionista

