

MES: Marzo 2026

CEIP LAS FUENTES

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                         | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                           | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                          | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                      | Viernes                                                                                                                                                                                                                                     | Sábado                                                                                           | Domingo                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Salmon con salsa de tomate con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br>VE:3.196/765 GT:17 GS:3 HC:97 AZ:30 PROT:53 SAL:2                                       | <b>3</b><br>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)<br>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos<br>VE:3.248/777 GT:30 GS:7 HC:88 AZ:31 PROT:30 SAL:3 | <b>4</b><br>Menestra de verduras salteadas<br>Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>VE:3.282/785 GT:36 GS:2 HC:79 AZ:31 PROT:32 SAL:2 | <b>5</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>(*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta                                                                                                                                   | <b>6</b><br><b>FESTIVO</b><br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta<br>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos                                                                                                                        | <b>7</b><br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos | <b>8</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta          |
| <b>9</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>VE:3.263/781 GT:28 GS:4 HC:105 AZ:28 PROT:26 SAL:3                                             | <b>10</b><br>Sopa minestrone<br>Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde)<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>VE:3.116/745 GT:22 GS:5 HC:85 AZ:28 PROT:50 SAL:3                                               | <b>11</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br>VE:3.185/762 GT:28 GS:3 HC:85 AZ:26 PROT:40 SAL:2                   | <b>12</b><br>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde)<br>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta<br>VE:3.112/744 GT:27 GS:5 HC:83 AZ:27 PROT:38 SAL:2 | <b>13</b><br>Lentejas (eco.) a la castellana<br>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br>VE:3.116/745 GT:23 GS:5 HC:99 AZ:22 PROT:37 SAL:2                         | <b>14</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | <b>15</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta     |
| <b>16</b><br>Judías verdes con refrito<br>Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>VE:3.170/758 GT:36 GS:2 HC:74 AZ:29 PROT:31 SAL:2 | <b>17</b><br>Alubias estofadas con arroz integral<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>VE:3.255/779 GT:22 GS:4 HC:106 AZ:26 PROT:32 SAL:2                                              | <b>18</b><br>Crema de zanahoria (eco.)<br>Palometa a la griega con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos<br>VE:3.172/759 GT:32 GS:5 HC:78 AZ:23 PROT:22 SAL:2                                                            | <b>19</b><br>Sopa de cocido con pasta<br>Cocido completo con ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>VE:3.260/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3                                              | <b>20</b><br>Arroz (eco.) caldoso de verduras<br>Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>VE:3.131/749 GT:23 GS:2 HC:96 AZ:25 PROT:34 SAL:3 | <b>21</b><br>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta | <b>22</b><br>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos<br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta |
| <b>23</b><br>Lentejas (eco.) estofadas con verduras con arroz integral<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>VE:3.136/750 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:24 PROT:32 SAL:2                   | <b>24</b><br>Menestra de verduras salteadas<br>Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate)<br>Fruta y pan integral<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>VE:3.135/750 GT:27 GS:4 HC:89 AZ:32 PROT:35 SAL:2                                       | <b>25</b><br>Potaje de garbanzos<br>Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento)<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>VE:3.087/739 GT:30 GS:3 HC:78 AZ:26 PROT:36 SAL:1                                 | <b>26</b><br>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias)<br>Revuelto de atún con ensalada de lechuga<br>Yogur y pan integral<br>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta<br>VE:3.165/757 GT:32 GS:7 HC:74 AZ:25 PROT:34 SAL:3                       | <b>27</b><br>Crema de calabacín (eco.)<br>Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta<br>VE:3.109/744 GT:29 GS:5 HC:96 AZ:23 PROT:22 SAL:3                              | <b>28</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos<br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta | <b>29</b><br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos     |
| <b>30</b><br><b>SEMANA SANTA</b><br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta                                                                                                                                | <b>31</b><br><b>SEMANA SANTA</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             | TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA                                                         |                                                                                                         |

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES)