

MENU MENSUAL – MARZO 2026



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES BOLOÑESA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA 612KCAL P:30 HC:51 L:30 Cena: Verdura y pescado azul	3 LENTEJAS ESTOFADAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 690KCAL P:30 HC:64 L:33 Cena: Ensalada y pavo	4 GUISANTES CON JAMON POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO 653KCAL P:40 HC:51 L:30 Cena: Verdura y pescado blanco	5 CREMA DE VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 610KCAL P:27 HC:53 L:31 Cena: Ensalada y ternera	6 ARROZ TRES DELICIAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 618KCAL P:29 HC:70 L:24 Cena: Verdura y huevo
9 ESPAGUETIS SALTEADOS CON GAMBAS Y AJO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 655KCAL P:25 HC:70 L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco	10 JUDÍAS PINTAS MERLUZA EN Salsa VERDE CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA 687KCAL P:37 HC:79 L:20 Cena: Verdura y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Ensalada y ternera	12 MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON TABULE YOGUR 678KCAL P:40 HC:40 L:39 Cena: Arroz y pescado azul	13 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 623KCAL P:35 HC:47 L:31 Cena: Verdura y huevo
16 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 635KCAL P:23 HC:58 L:33 Cena: Verdura y huevo	17 POTAJE LIMANDA CON PATATAS FRUTA 672KCAL P:39 HC:72 L:22 Cena: Ensalada y pavo	18 ESPAGUETIS CARBONARA EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 753KCAL P:19 HC:58 L:48 Cena: Ensalada y ternera	19 FESTIVO	20 JUDIAS VERDES REHOHADAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO POSTRE LÁCTEO 638KCAL P:33 HC:52 L:30 Cena: Verdura y pescado azul
23 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 645KCAL P:27 HC:76 L:25 Cena: Verdura y pollo	24 PATATAS RIOJANAS BACALAO EN Salsa CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA 647KCAL P:43 HC:67 L:21 Cena: Ensalada y cerdo	25 COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN Salsa CON PATATAS YOGUR 641KCAL P:34 HC:44 L:35 Cena: Arroz y pescado azul	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Verdura y huevo	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

MENU MENSUAL – MARZO 2026



SIN GLUTEN

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones necesarias)



Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES BOLOÑESA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA 612KCAL P:30 HC:51 L:30 Cena: Verdura y pescado azul	3 LENTEJAS ESTOFADAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 690KCAL P:30 HC:64 L:33 Cena: Ensalada y pavo	4 GUISANTES CON JAMON POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO 653KCAL P:40 HC:51 L:30 Cena: Verdura y pescado blanco	5 CREMA DE VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 610KCAL P:27 HC:53 L:31 Cena: Ensalada y ternera	6 ARROZ TRES DELICIAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 618KCAL P:29 HC:70 L:24 Cena: Verdura y huevo
9 ESPAGUETIS SALTEADOS CON GAMBAS Y AJO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 655KCAL P:25 HC:70 L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco	10 JUDÍAS PINTAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA 687KCAL P:37 HC:79 L:20 Cena: Verdura y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Ensalada y ternera	12 MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON ARROZ YOGUR 678KCAL P:40 HC:40 L:39 Cena: Arroz y pescado azul	13 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 623KCAL P:35 HC:47 L:31 Cena: Verdura y huevo
16 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 635KCAL P:23 HC:58 L:33 Cena: Verdura y huevo	17 POTAJE LIMANDA CON PATATAS FRUTA 672KCAL P:39 HC:72 L:22 Cena: Ensalada y pavo	18 ESPAGUETIS CARBONARA EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 753KCAL P:19 HC:58 L:48 Cena: Ensalada y ternera	19 FESTIVO	20 JUDIAS VERDES REHOHADAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO POSTRE LÁCTEO 638KCAL P:33 HC:52 L:30 Cena: Verdura y pescado azul
23 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 645KCAL P:27 HC:76 L:25 Cena: Verdura y pollo	24 PATATAS RIOJANAS BACALAO EN SALSA CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA 647KCAL P:43 HC:67 L:21 Cena: Ensalada y cerdo	25 COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS YOGUR 641KCAL P:34 HC:44 L:35 Cena: Arroz y pescado azul	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Verdura y huevo	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

MENU MENSUAL – MARZO 2026



SIN PESCADO

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES BOLOÑESA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA 612KCAL P:30 HC:51 L:30 Cena: Verdura y pollo	3 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 693KCAL P:33 HC:55 L:35 Cena: Ensalada y pavo	4 GUISANTES CON JAMON POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO 653KCAL P:40 HC:51 L:30 Cena: Verdura y cerdo	5 CREMA DE VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 610KCAL P:27 HC:53 L:31 Cena: Ensalada y ternera	6 ARROZ TRES DELICIAS CONEJO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA 571KCAL P:23 HC:77 L:18 Cena: Verdura y huevo
9 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 568KCAL P:21 HC:48 L:31 Cena: Ensalada y cerdo	10 JUDÍAS PINTAS PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA 570KCAL P:41 HC:35 L:27 Cena: Verdura y pavo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Ensalada y ternera	12 MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON TABULE YOGUR 678KCAL P:40 HC:40 L:39 Cena: Arroz y pollo	13 PATATAS CON CARNE FILETE DE PAVO CON ENSALADA FRUTA 452KCAL P:41 HC:24 L:20 Cena: Verdura y huevo
16 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 635KCAL P:23 HC:58 L:33 Cena: Verdura y huevo	17 POTAJE FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA 689KCAL P:41 HC:71 L:24 Cena: Ensalada y pavo	18 ESPAGUETIS CARBONARA POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 625KCAL P:19 HC:59 L:30 Cena: Ensalada y ternera	19 FESTIVO	20 JUDIAS VERDES REHOHADAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO POSTRE LÁCTEO 638KCAL P:33 HC:52 L:30 Cena: Verdura y pollo
23 CODITOS GRATINADOS FILETE DE PAVO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA 638KCAL P:24 HC:76 L:25 Cena: Verdura y pollo	24 PATATAS RIOJANAS FILETE DE POLLO EN SALSA CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA 683KCAL P:32 HC:61 L:33 Cena: Ensalada y cerdo	25 COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS YOGUR 641KCAL P:34 HC:44 L:35 Cena: Arroz y pavo	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Verdura y huevo	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

MENU MENSUAL – MARZO 2026



SIN HUEVO

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES BOLOÑESA CONEJO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA 655KCAL P:26 HC:781 L:24 Cena: Verdura y pescado azul	3 LENTEJAS ESTOFADAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 690KCAL P:30 HC:64 L:33 Cena: Ensalada y pavo	4 GUISANTES CON JAMON POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO 653KCAL P:40 HC:51 L:30 Cena: Verdura y pescado blanco	5 CREMA DE VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 610KCAL P:27 HC:53 L:31 Cena: Ensalada y ternera	6 ARROZ TRES DELICIAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 618KCAL P:29 HC:70 L:24 Cena: Verdura y pollo
9 ESPAGUETIS SALTEADOS CON GAMBAS Y AJO FILETE DE PAVO CON ENSALADA FRUTA 540KCAL P:16 HC:56 L:27 Cena: Ensalada y pescado blanco	10 JUDÍAS PINTAS MERLUZA EN Salsa VERDE CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA 687KCAL P:37 HC:79 L:20 Cena: Verdura y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Ensalada y ternera	12 MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON TABULE YOGUR 678KCAL P:40 HC:40 L:39 Cena: Arroz y pescado azul	13 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 623KCAL P:35 HC:47 L:31 Cena: Verdura y pavo
16 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 635KCAL P:23 HC:58 L:33 Cena: Verdura y pescado blanco	17 POTAJE LIMANDA CON PATATAS FRUTA 672KCAL P:39 HC:72 L:22 Cena: Ensalada y pavo	18 ESPAGUETIS CARBONARA EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 753KCAL P:19 HC:58 L:48 Cena: Ensalada y ternera	19 FESTIVO	20 JUDIAS VERDES REHOHADAS POLLO AL AJILLO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO 646KCAL P:40 HC:63 L:22 Cena: Verdura y pescado azul
23 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 645KCAL P:27 HC:76 L:25 Cena: Verdura y pollo	24 PATATAS RIOJANAS BACALAO EN Salsa CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA 647KCAL P:43 HC:67 L:21 Cena: Ensalada y cerdo	25 COLIFLOR REHOHADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN Salsa CON PATATAS YOGUR 641KCAL P:34 HC:44 L:35 Cena: Arroz y pescado azul	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Verdura y pescado blanco	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

MENU MENSUAL – MARZO 2026



SIN LACTOSA

(el menú es el mismo, pero con las adaptaciones)

Realizado el departamento de nutrición



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES BOLOÑESA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA 612KCAL P:30 HC:51 L:30 Cena: Verdura y pescado azul	3 LENTEJAS ESTOFADAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 690KCAL P:30 HC:64 L:33 Cena: Ensalada y pavo	4 GUISANTES CON JAMON POLLO ASADO CON PATATAS POSTRE LÁCTEO 653KCAL P:40 HC:51 L:30 Cena: Verdura y pescado blanco	5 CREMA DE VERDURAS FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA 610KCAL P:27 HC:53 L:31 Cena: Ensalada y ternera	6 ARROZ TRES DELICIAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 618KCAL P:29 HC:70 L:24 Cena: Verdura y huevo
9 ESPAGUETIS SALTEADOS CON GAMBAS Y AJO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA 655KCAL P:25 HC:70 L:24 Cena: Ensalada y pescado blanco	10 JUDÍAS PINTAS MERLUZA EN Salsa VERDE CON ENSALADA COL Y ZANAHORIA FRUTA 687KCAL P:37 HC:79 L:20 Cena: Verdura y pollo	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Ensalada y ternera	12 MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO CON TABULE YOGUR 678KCAL P:40 HC:40 L:39 Cena: Arroz y pescado azul	13 PATATAS CON CARNE LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 623KCAL P:35 HC:47 L:31 Cena: Verdura y huevo
16 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 635KCAL P:23 HC:58 L:33 Cena: Verdura y huevo	17 POTAJE LIMANDA CON PATATAS FRUTA 672KCAL P:39 HC:72 L:22 Cena: Ensalada y pavo	18 ESPAGUETIS CARBONARA EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 753KCAL P:19 HC:58 L:48 Cena: Ensalada y ternera	19 FESTIVO	20 JUDIAS VERDES REHOHADAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO POSTRE LÁCTEO 638KCAL P:33 HC:52 L:30 Cena: Verdura y pescado azul
23 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 645KCAL P:27 HC:76 L:25 Cena: Verdura y pollo	24 PATATAS RIOJANAS BACALAO EN Salsa CON ENSALADA REPOLLO, TOMATE Y PIMIENTO FRUTA 647KCAL P:43 HC:67 L:21 Cena: Ensalada y cerdo	25 COLIFLOR REHOGADA ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN Salsa CON PATATAS YOGUR 641KCAL P:34 HC:44 L:35 Cena: Arroz y pescado azul	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA 672KCAL P:29 HC:80 L:25 Cena: Verdura y huevo	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			