

CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2025/26 - MARZO

**DÍA
NO
LECTIVO**

LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

1º: Espaguetis con tomate

1º: Paella

1º: Cocido de garbanzos

1º: Guisillo con sepia

2º: Tira de merluza con patata al vapor

2º: Lomo al horno con salsa

2º: Tortilla liada con ensalada variada

2º: Revuelto de calabacín, cebolleta, huevo y jamón

Postre: fruta

Postre: fruta

Postre: fruta

Postre: yogur

VN: 505 kcal

VN: 585 kcal

VN: 440 kcal

VN: 520 kcal

CHO 34%

CHO 29%

CHO 41%

CHO 42%

Grasas 50%

Grasas 49%

Grasas 44%

Grasas 30%

Proteína 22%

Proteína 15%

Proteína 28%

CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella

CENA: Hummus con crudité de verduras

CENA: salteado de champiñones con bacalao desmigado

CENA: Sopa de rape y fideos con verduras

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

1º: Crema de calabaza

1º: Cazuela de pescado

1º: Macarrones boloñesa

1º: Guisillo

1º: Lentejas con verdura

2º: Carne con tomate y patatas

2º: Tortilla de patatas

2º: Merluza en salsa verde

2º: Menestra de verdura con huevo cocido y jamón picado

2º: Revuelto de champiñones, calabacín y merluza

Postre: fruta

Postre: fruta

Postre: fruta

Postre: fruta

Postre: yogur

VN: 520 kcal

VN: 537 kcal

VN: 590 kcal

VN: 575 kcal

VN: 480 kcal

CHO 35%

CHO 36%

CHO 42%

CHO 31%

CHO 42%

Grasas 48%

Grasas 41%

Grasas 34%

Grasas 49%

Grasas 37%

Proteína 17%

Proteína 24%

Proteína 20%

Proteína 21%

CENA: Merluza a la plancha con topping de guacamole

CENA: Salteado de quinoa con pollo

CENA: minipizzas de berenjena con queso y tomate

CENA: Hummus con crudité de verduras

CENA: crema de verduras y lenteja + mozzarella aliñada

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION



CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2025/26 - MARZO

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º: Arroz a la cubana con huevo 2º: Lomo al horno con verdura Postre: fruta VN: 516 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23% CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	1º: Potaje de garbanzos y bacalao 2º: Tortilla francesa con ensalada Postre: fruta VN: 469 kcal CHO 33% Grasas 40% Proteína 27% CENA: filete de pavo con espárragos trigueros	1º: Crema de calabacín y patata 2º: Jamoncitos de pollo al horno con verduras Postre: fruta VN: 530 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23% CENA: Pescado azul a la plancha/horno con ensalada	1º: Patata cocida con judías verdes 2º: Hamburguesa de pollo con salsa de tomate Postre: fruta VN: 420 kcal CHO 31% Grasas 40% Proteína 29% CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella	1º: Estofado de judías 2º: Revuelto de bacalao, calabacín y cebolleta Postre: yogur VN: 594 kcal CHO 26% Grasas 48% Proteína 26% CENA: Ensalada (tomate, lechuga, queso fresco, nueces...)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º: Paella 2º: Lomo al horno con salsa Postre: fruta VN: 585 kcal CHO 29% Grasas 49% Proteína 22% CENA: Hummus con crudité de verduras	1º: Macarrones con salsa de queso y tomate 2º: Merluza a la marinera Postre: fruta VN: 590 kcal CHO 38 % Grasas 40 % Proteína 22 % CENA: crema de verdura y tortilla liada	1º: Lentejas estofadas 2º: Bacalao con salsa vizcaína Postre: fruta VN: 538 kcal CHO 48% Grasas 32% Proteína 20% CENA: fajita de verduras con pollo	1º: Migas 2º: Acompañamiento variado para migas Postre: fruta VN: 720 kcal CHO 50% Grasas 39% Proteína 11% CENA: filete de pavo con espárragos trigueros	1º: Estofado de ternera 2º: Boquerones al horno Postre: yogur VN: 582 kcal CHO 38% Grasas 41% Proteína 21% CENA: pescado blanco con habichuelas cocidas

Lunes, miércoles y viernes pan integral. Martes y jueves pan blanco