

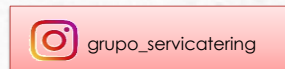
CEIP SAN ISIDRO LABRADOR - MARZO 2026

Todas las comidas se acompañarán de pan integral o pan blanco y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																						
2					3 - Día mundial de la naturaleza				4				5				6																						
Judías verdes rehogadas con cebolla y ajíto					Pasta integral con tomate (1,3,6,10)				Crema de verduras naturales (12)				Judías blancas con chorizo (12)				Guiso de patatas a la marinera (4,12)																						
Contramuslo de pollo asado al limón con patatas (12)					Pescadilla al ajillo y pimentón con ensalada de lechuga (4)				Cinta de lomo adobada con guarnición de arroz integral				Salmón a la naranja con verduritas (4)				Huevos Villarroy con gajos de tomate aliñados (1,2,3,4,6,7,8,14)																						
Fruta de temporada y leche (7)					Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada y postre lácteo (7) (*)																						
kcal	703	Líp	31,2	Prot	34,5	HdC	71	kcal	680	Líp	19,9	Prot	38,6	HdC	86	kcal	733	Líp	19,5	Prot	26,0	HdC	114	kcal	677	Líp	25,2	Prot	29,9	HdC	83	kcal	720	Líp	33,9	Prot	32,5	HdC	71
9 - Día mundial de la tortilla de patatas					10				11				12				13																						
Lentejas ECO estofadas con hortalizas (zanahoria, pimiento, tomate, cebolla) (12)					Crema de calabacín y puerros (12)				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)				Menestra de verduras rehogada				Espirales a la napolitana (1,3,6,10)																						
Tortilla de patata con ensalada de maiz zanahoria (3,12)					Palometa en salsa de tomate con arroz integral salteado (2,4,14)				Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)				Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (6,10,11,12)				Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga (1,4,6,10)																						
Fruta de temporada y leche (7)					Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada y postre lácteo (7) (*)																						
kcal	717	Líp	22,5	Prot	24,7	HdC	104	kcal	670	Líp	22,9	Prot	27,3	HdC	89	kcal	714	Líp	22,9	Prot	28,9	HdC	98	kcal	714	Líp	22,9	Prot	28,9	HdC	98	kcal	697	Líp	19,7	Prot	44,4	HdC	86
16					17				18				19				20 - Bienvenida primavera																						
Patatas riojana (12)					Arroz milanesa (6)				Brócoli rehogado				Macarrones integrales a la norma (berenjena, tomate, cebolla, ajo, albahaca) (1,3,6,10)				Judías pintas ECO a la hortelana (pimiento, calabací, zanahoria, tomate, cebolla) (12)																						
Cinta de lomo adobada con ensalada de tomate					Filete de pescadilla con pisto (4,12)				Fingers de pollo con patatas (1,6,10,12)				Bacalao a la vizcaína con verduritas (2,4,14)				Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)																						
Fruta de temporada y leche (7)					Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada y postre lácteo (7) (*)																						
kcal	685	Líp	23,3	Prot	46,5	HdC	72	kcal	695	Líp	25,4	Prot	39,8	HdC	77	kcal	730	Líp	38,6	Prot	29,7	HdC	66	kcal	686	Líp	17,6	Prot	39,9	HdC	92	kcal	712	Líp	31,8	Prot	44,9	HdC	62
23 - Día mundial del aprendizaje					24 - DÍA SOSTENIBLE				25				26 - Día mundial del clima				27																						
Fideuá mixta (1,3,6,10) (pollo y verduras)					Judías blancas ECO a la hortelana (12)				Guisantes rehogados con ajíto y cebollita				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)				00406 - Crema de calabaza y zanahoria (12)																						
Filete de caballa en sanfaina (2,4,14)					Huevos aurora con champiñones (1,3,6,7,10)				Albóndigas de ternera en salsa con guarnición de arroz integral (6,10,11,12)				Complemento: garbanzos ECO , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)				04051 - Filete de merluza al ajillo con patatas (4,12)																						
Fruta de temporada y leche (7)					Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada y postre lácteo (7) (*)																						
kcal	710	Líp	19,9	Prot	36,1	HdC	97	kcal	703	Líp	22,7	Prot	33,6	HdC	91	kcal	735	Líp	30,4	Prot	27,8	HdC	88	kcal	656	Líp	21,9	Prot	22,1	HdC	93	kcal	689	Líp	25,6	Prot	49,8	HdC	65

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para la franja de edad entre 7-9 años. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón...

(*) Se ofrecerán yogures naturales sin azúcar y también yogures de sabores, priorizando el yogur natural sin azúcar frente al de sabor.

El pan de elección será integral, aunque existirá la opción del pan blanco.

