

Menú de 9 a 13 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Marzo 2026

Benedicto XIII

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Lentejas estofadas con verduras Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.196/765 GT:17 GS:3 HC:97 AZ:30 PROT:53 SAL:2	3 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.248/777 GT:30 GS:7 HC:88 AZ:31 PROT:30 SAL:3	4 Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.282/785 GT:36 GS:2 HC:79 AZ:31 PROT:32 SAL:2	5 Potaje de garbanzos con arroz integral Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.243/776 GT:25 GS:4 HC:87 AZ:20 PROT:46 SAL:2	6 Patatas guisadas con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.255/779 GT:30 GS:5 HC:90 AZ:29 PROT:40 SAL:2	7 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	8 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
9 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.263/781 GT:28 GS:4 HC:105 AZ:28 PROT:26 SAL:3	10 Sopa minestrone Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.116/745 GT:22 GS:5 HC:85 AZ:28 PROT:50 SAL:3	11 Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.185/762 GT:28 GS:3 HC:85 AZ:26 PROT:40 SAL:2	12 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.112/744 GT:27 GS:5 HC:83 AZ:27 PROT:38 SAL:2	13 Lentejas (eco.) a la castellana Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.116/745 GT:23 GS:5 HC:99 AZ:22 PROT:37 SAL:2	14 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	15 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos
16 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, calabacín y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.170/758 GT:36 GS:2 HC:74 AZ:29 PROT:31 SAL:2	17 Alubias estofadas con arroz integral Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.255/779 GT:22 GS:4 HC:106 AZ:26 PROT:32 SAL:2	18 Crema de zanahoria (eco.) Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.172/759 GT:32 GS:5 HC:78 AZ:23 PROT:22 SAL:2	19 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.260/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	20 Arroz (eco.) caldoso de verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.131/749 GT:23 GS:2 HC:96 AZ:25 PROT:34 SAL:3	21 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	22 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
23 Lentejas (eco.) estofadas con verduras con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.136/750 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:24 PROT:32 SAL:2	24 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.135/750 GT:27 GS:4 HC:89 AZ:32 PROT:35 SAL:2	25 Potaje de garbanzos Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.087/739 GT:30 GS:3 HC:78 AZ:26 PROT:36 SAL:1	26 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Revuelto de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.165/757 GT:32 GS:7 HC:74 AZ:25 PROT:34 SAL:3	27 Crema de calabacín (eco.) Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.109/744 GT:29 GS:5 HC:96 AZ:23 PROT:22 SAL:3	28 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
30 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	31 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta					
					TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMTEL.ES